ТЕСТ

ДОЖИВЕШЬ ЛИ ТЫ ДО 100 ЛЕТ?

СЕНТЯБРЬ
2012

Men's Health

ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ

ЧЕМ ХОРОША ДЕВУШКА СТАРШЕ ТЕБЯ

СПЕЦСЕКЦИЯ

TECH GUIDE 2012

СТР. 181

ФИТНЕС

НЕ ПОДКАЧАЮТ

7 ТРЕНАЖЕРОВ, НА КОТОРЫХ ТЫ ПОТЕЕШЬ ЗРЯ

ЕДА ВСЕХ ЖЕНЩИН

НА ЭТО КЛЮНЕТ ДАЖЕ ТОП-МОДЕЛЬ

"ТАЧКА" ДО МОГИЛЫ

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ В БЕШЕНОМ ТАКСИ

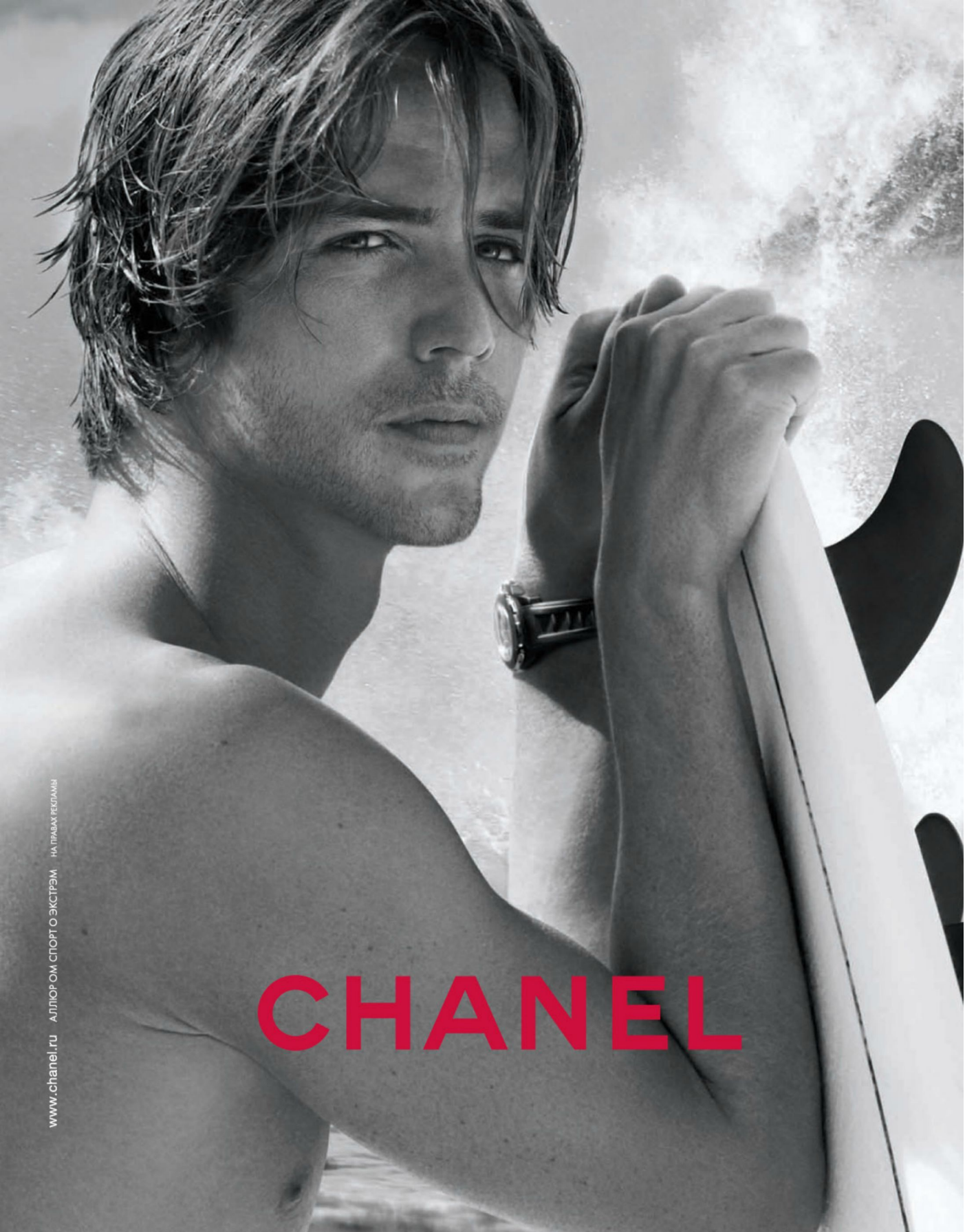
МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

КАК РАБОТАЕТ ГИПНОЗ

ПРОВЕРЯЕМ НА СЕБЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Тейлор Китч
Актер

MHealth.ru


CHANEL
www.chanel.ru АЛЛЮР ОМ СПОРТ О ЭКСТРЭМ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НОВЫЙ АРОМАТ ОТ CHANEL

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

Предложение ограничено и действует до 31 августа 2012 года.

Audi
Vorsprung durch Technik

Реклама.

Audi A1 Sportback 1.4 TFSI® с роботизированной 7-скоростной коробкой передач S tronic®

Теперь на Audi A1 Sportback Вы можете по желанию установить коробку передач S tronic®. Она обладает двойным сцеплением, так что при движении одна передача всегда включена, а другая уже выбрана и моментально готова к включению. В результате автомобиль движется очень плавно и к тому же потребляет меньше топлива. И это именно то, чего всегда ожидают от Audi: превосходные технические характеристики, даже если речь идет о небольшом автомобиле.

Переключайтесь на Audi A1 Sportback на специальных условиях

от 777 000 руб.

Красиво ухаживать.
Красиво любить. Красиво жить.

Новый B-Класс

Обладающий неповторимым стилем новый B-Класс станет идеальным спутником для вас и ваших пассажиров, больших и маленьких, в поездках по городу и в долгих путешествиях. Уже в базовой комплектации он привлекает внимание своим выразительным силуэтом и совершенными пропорциями. А четыре пакета благородной отделки экстерьера и множество опциональных элементов позволят выделить не только яркий облик B-Класса, но и его семейный характер и спортивный нрав.

Испытайте все преимущества нового B-Класса и получите незабываемые ощущения от вождения. Запишитесь на тест-драйв в удобное для вас время. Подробности по телефону 8-800-200-02-06 и на сайте **www.mercedes-benz.ru**

Реклама

СЕНТЯБРЬ | 2012

Совсем как огуречик
66

На обложке

150 ТЕЙЛОР КИТЧ
Уроки фитнеса от тренера, диетолога и актера из Канады

96 ДОЖИВЕШЬ ЛИ ТЫ ДО СТА ЛЕТ?
Подсчитай, сколько тебе осталось

106 ОПЫТНЫЙ ОБРАЗЕЦ
Чем хороша девушка, которая старше тебя

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
112 КАК РАБОТАЕТ ГИПНОЗ
Проверяем на себе

120 ЕДА ВСЕХ ЖЕНЩИН
Рецепты гастро-соблазнения от главных красавиц мира

126 "ТАЧКА" ДО МОГИЛЫ
Правила выживания в бешеном такси

ФИТНЕС
156 НЕ ПОДКАЧАЮТ
Эти тренажеры — лишь бесполезная груда железа

СПЕЦСЕКЦИЯ
181 ГИД ПО ТЕХНИКЕ-2012

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

"КОГДА ИСПЫТЫВАЕШЬ СТРАСТЬ К АВИАЦИИ
И ЛЮБИШЬ ТОЧНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, ОСТАЕТСЯ
ТОЛЬКО РАЗДЕЛИТЬ СВОИ СТРЕМЛЕНИЯ С
САМЫМ ЛЕГЕНДАРНЫМ ХРОНОГРАФОМ."

Будь то за штурвалом реактивного самолета или другого летательного аппарата, Джон Траволта каждый день играет свою роль: роль первоклассного пилота, налетавшего более 6000 часов и имеющего удостоверения на управление восемью разными типами самолетов. Таков человек, влюбленный в каждое воплощение подлинного духа авиации. На его руке Navitimer с знаменитой логарифмической линейкой. Для всех любителей и профессионалов, покоряющих небеса – это культовые часы, оснащенные механизмом Breitling Caliber 01, возможно, лучший в мире хронограф с автоподзаводом. Для Джона Траволты это, безусловно, самый легендарный хронограф.

5-ЛЕТНЯЯ ГАРАНТИЯ BREITLING

Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25

BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

реклама

СЕНТЯБРЬ | 2012

96
КТО ЭТОТ МОЩНЫЙ СТАРИК?

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
84 ... И СНЕЖНЫЕ ТРУБЫ
Сноубордист Юрий Подладчиков из Швейцарии дает уроки хаф-пайпа

ЗНАНИЕ
88 ХАЛАТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
Базовый курс близкого общения с девушкой-врачом

ОРГАНИЗМ
92 С УЧЕТОМ ПРОБЕГА
Лучший возраст для разных видов спорта

РАЦИОН
100 ЧИЛИ-БЫЛИ
Не бойся переперчить эту еду

"Я, честно, ожидала другого..." 112

Элементарно
Склад бесценной информации

44 НА ДРУГОМ КОНЦЕ
За что и как любить австралиек?

52 СПИТ И ВОДИТ
Как не уснуть за рулем

54 ДО СВИДАНЬЯ, НЕЛАСКОВЫЙ МИША
Куда бежать, когда встречаешь медведя

58 ЗНАКИ ОПАСНОСТИ
Что о тебе думают на твоей работе

66 ЗЕЛЕНЕНЬКИЙ ОН БЫЛ
Жарим и едим саранчу

И еще 13 энергичных заметок

Не плюй в колоду 132

В номере

ЗНАНИЕ
132 ДРУГИЕ ШЕСТЬ КУБИКОВ
Настольные игры для умных и быстрых

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
140 ХЛЕБНУЛ ГОР
Редактор МН попытался одолеть Эльбрус с разбегу

БРЕННО ПЛАЧИДО И БЬЯНКА БРАНДОЛИНИ Д'АДДА DOLCEGABBANA.IT
РЕКЛАМА
DOLCE & GABBANA

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

FAQ

160 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС
Что нужно, чтобы тренироваться дома

Guide to Style

РЕШЕНИЕ

162 ПЛЮС / МИНУС
Очкарики снова в тренде

ТРЕНД

164 ПО КУСОЧКАМ
Модные дизайнеры перешли на лоскутную технику

ГАРДЕРОБ

166 КАК НА ПРАЗДНИК
Необычные костюмы, в которых можно явиться в офис

ЧАСЫ

174 ВРЕМЯ И МЕСТО
Обзор новинок базельского часового салона

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

178 ТОНКИЕ МАТЕРИИ
Уход за кожей век

140 АТАКА СКЛОНОВ

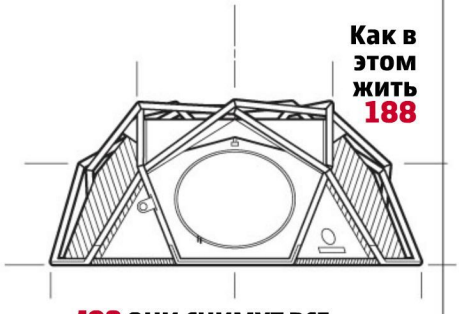
GIVENCHY
PLAY
SPORT
PLAY
SPORT
GIVENCHY
Новый
justintimberlake.com
«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

TECH GUIDE 2012

182 ГАРАЖНОЕ ХРАНЕНИЕ
Главные помощники рукастого мужика

184 НА SMART ВНИМАНИЕ
Выбираем лучшие девайсы и приложения для ТВ

188 СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
Что за прогулка без всех этих штук?



Как в этом жить 188

192 ОНИ СНИМУТ ВСЕ
Внимание: только ценные кадры

194 САУНДЧЕК
Настрой себе идеальный звук

198 НЕРЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ
Из этих игрушек вырасти невозможно

200 ЗАОБЛАЧНЫЙ СЕРВИС
Сеть засосала твое рабочее место. Полностью

204 ДОМ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО
Самые вменяемые помощники по хозяйству

206 НА СОН ИДУЩИЙ
Все, что тебе нужно в спальне. Кроме женщины, разумеется

182
ГРУДЬ И ЖЕЛЕЗО

На обложке:
Тейлор Кич
Фотограф:
Ture Lillegraven

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
36, 38, 40 БЮЛЛЕТЕНЬ
74, 104, 138 ИМПУЛЬС
78 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
148 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
208 НОВОСТИ
218 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPAD В APPSTORE

делись

читай

смотри

играй

удивляйся

слушай

Все статьи бумажного выпуска ● Конкурсы с ценными призами ● Самая удобная и выгодная подписка ● Возможность добавлять статьи в избранные и делиться в Facebook ● Интерактивные тесты и игры ● Эксклюзивные тесты со звездами, мастер-классы, бекстейджи со съемок, трейлеры кинопремьер, спецэффекты и многое другое!

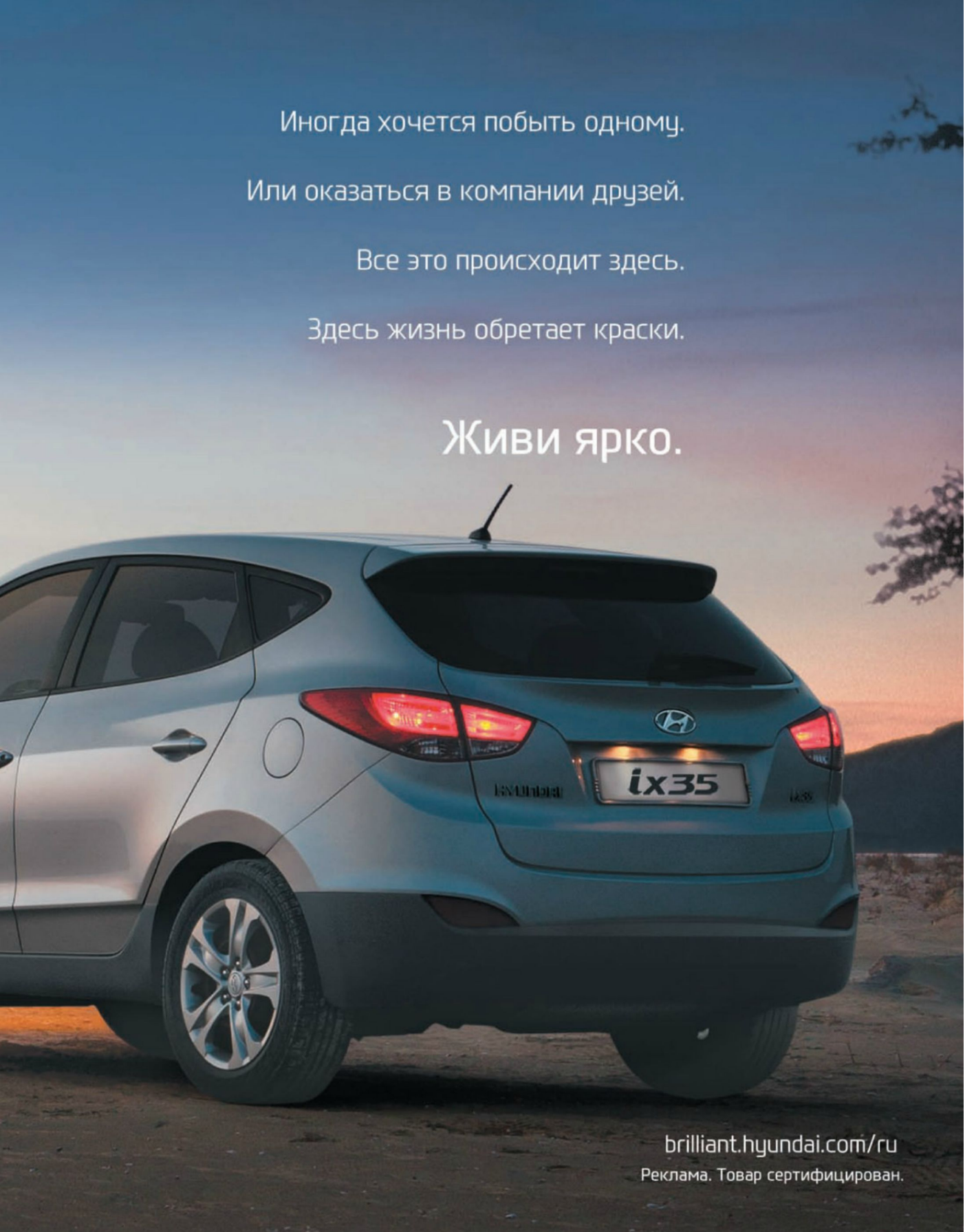
COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ТЫ НАЙДЕШЬ НА САЙТЕ WWW.IPAD.COSMO.RU

93 руб. 83 коп. по курсу цб рф на 24.05.2012 исходя из цены $2,99 на сайте www.appstore.com

HYUNDAI
NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.*
*Новое мышление. Новые возможности.


Иногда хочется побыть одному.
Или оказаться в компании друзей.
Все это происходит здесь.
Здесь жизнь обретает краски.
Живи ярко.
ix35
brilliant.hyundai.com/ru
Реклама. Товар сертифицирован.

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редакторы сайта Дмитрий Быков, Данила Мельников
Выпускающий редактор digital-проектов Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Нардос Аберра, Радован Андрич, Михаил Вырцев, Александр Догаев, Ириней Калачев, Дмитрий Коротченко, Глеб Косоруков, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Надежда Лукинова, Наталья Метлух, Игорь Павлов, Ольга Попова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам Константин Анников
Менеджер по рекламе Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru Виктория Лапа

Креативный директор Андрей Медин
Менеджер по маркетингу Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

HOLY FASHION GROUP

strellson.com

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville

Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi

Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

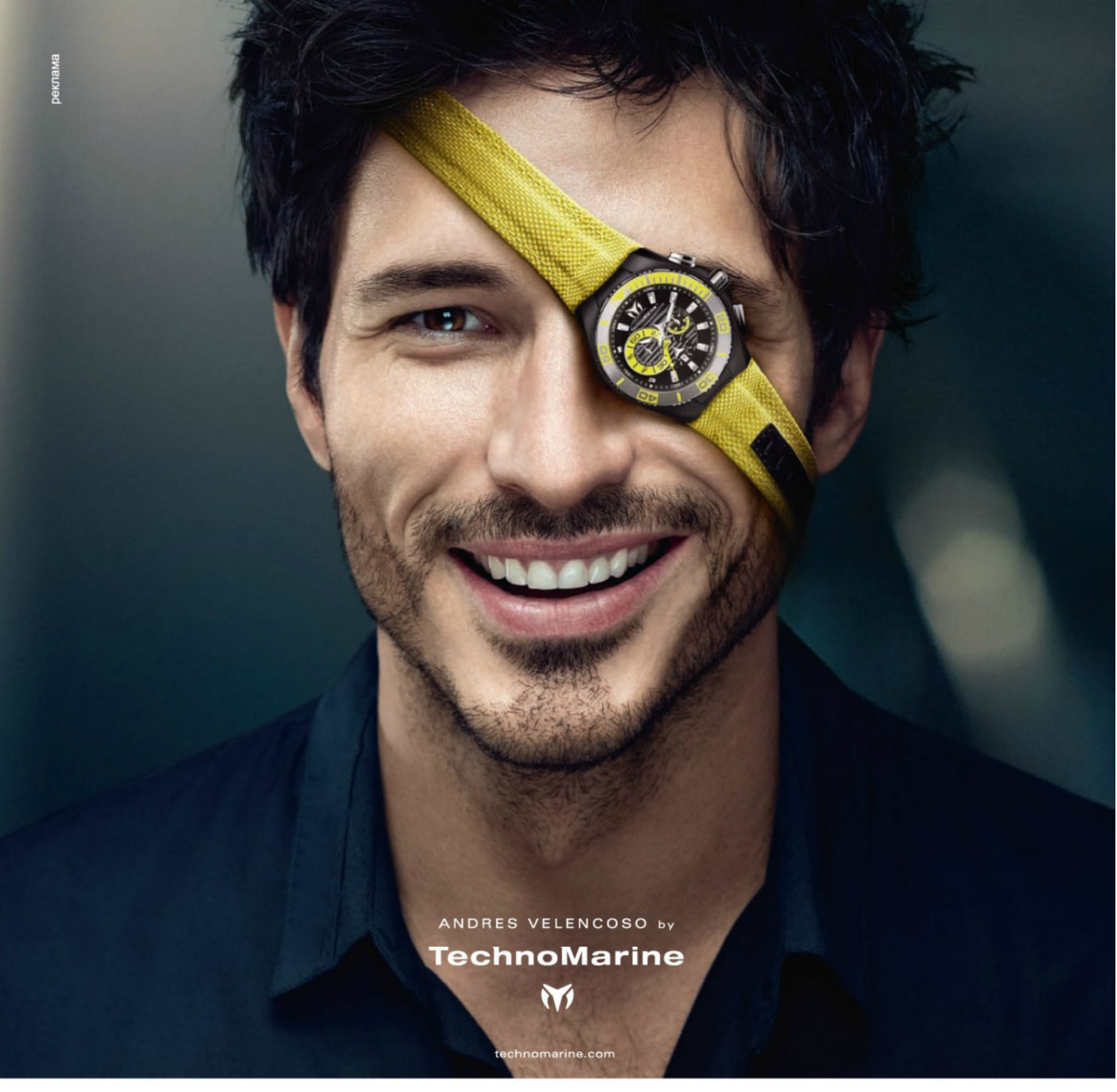
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 235 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 25 000 экземпляров.
Сентябрь 2012 (№ 167)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 14.08.2012
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 710-7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

реклама



КОСМОС
ЗОЛОТО

Москва «Космос Золото» ул. Тверская, д. 4, тел. +7 (495) 692 6544; «Космос Золото» Кутузовский пр-т, д. 2/1, Radisson Royal Hotel, Moscow (гостиница «Украина»), тел.+7 (495) 229 8327; «Vendome» пл.Киевского вокзала, д. 2, ТЦ «Европейский»; «Vendome» Новинский б-р, д. 8, ТЦ «Лотте Плаза»; «Vendome»Смоленская пл., д.3, ТДК «Смоленский Пассаж»; «Beautiful Times» ул.Ильинка, д.4, Гостиный Двор; «Sublime by Bosco» Красная пл., д.3; «Часы» Лубянский пр-д, д.27, ТЦ «Китай Город»; **Волгоград** «Визит» пр-т Ленина, д.33; «Женева» бульвар 30-летия Победы, д.21; **Екатеринбург** «Гельвеция», ул.Горького, 33а; **Ижевск** «Елисейские поля», ул.Советская, д.7; **Казань** «Империя» ул.Спартаковская, д.6, ТЦ Suvar-Plaza; «Версаль» ул.Профсоюзная, д.4; **Кемерово** «Стерх» Октябрьский пр-т, д.34, ТРЦ «Лапландия»; **Краснодар** «Гринвич» ул. Северная, д.327, МКЦ «Кристалл»; **Красноярск** «Парижъ» пр-т Мира, д.78; «Хронограф» пр-т Мира, 26; **Нижний Новгород** «Milo Premium Plaza» ул. Белинского, д.63, ТЦ «Этажи»; **Новокузнецк** «Стерх» пр-т Ермакова, д.9а, БЦ «Сити»; «Персона» пр-т Металлургов, д.17; **Новороссийск** «Гринвич» Мичуринский пер., д.4; **Новосибирск** «Rosco Shelly» ул. Кирова, д.27; **Ростов-на-Дону** «18 Карат» ул. Нагибина, д.32, ТЦ «Горизонт», «18 Карат» ул. Чехова, д.35/30; **Самара** «Даймдуэт» ул.Куйбышева, д.83; **Санкт-Петербург** «Космос Золото» ул. Большая Конюшенная, д.10; «Часы» ул. Садовая, д.38, ТД Купца Яковлева; **Сочи** «Имидж VIP подарки» ул.Навагинская, д.12; **Тольятти** «Даймдуэт» ул.Юбилейная, д.40, ТРК «Вега».

Отдел дистрибуции: тел. +7 (495) 692 7377, e-mail: regions@cosmos-zoloto.ru **www.cosmos-zoloto.ru**

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

МЫ ПОКОРИЛИ ЭЛЬБРУС! ВЕРНЕЕ, ПОПЫТАЛИСЬ. ДА И НЕ ВСЕ МЫ, А ТОЛЬКО НАШ РЕДАКТОР АРТЕМ БЕТЕВ. ЧИТАЙ ОБ ЭТОМ НА СТР. 140. А ГЕРОИ ЭТОГО НОМЕРА РАССКАЗЫВАЮТ О ДРУГИХ УДИВИТЕЛЬНЫХ МЕСТАХ В РОССИИ, КОТОРЫЕ ОНИ КОГДА-ЛИБО ПОСЕЩАЛИ И КУДА ПРЕДЛАГАЮТ СЪЕЗДИТЬ И ТЕБЕ.

1

ИГОРЬ РАЗЫГРАЕВ,

ГИПНОЛОГ

До сих пор нахожусь под впечатлением от посещения дагестанского города Дербент, в котором стоит огромное количество крепостей, построенных несколько тысяч лет назад. Побывав внутри одной из них, я представил себе древних жителей Дербента, вооруженных воинов, спасающих свой народ от набегов кочевников. А прикоснувшись к развалинам, я получил огромный заряд энергии и силы, так необходимой для моей работы.

2

ДМИТРИЙ ЛЕЙБОВ,

РЕФЕРЕНТ ГУОБДД МВД РОССИИ

Я очень люблю путешествовать по России на машине, когда есть возможность. Одна из последних запомнившихся поездок состоялась в новогодние праздники. В "автодоме" мы большой компанией проехали по маршруту Москва–Ярославль–Кострома–Великий Устюг–Вологда–Петрозаводск–Сортавала–Санкт-Петербург–Москва. Советую всем хотя бы раз в жизни побывать в этих городах и вообще – собрать друзей и рвануть куда-нибудь на авто.

3

СВЕТЛАНА СЛЕПЦОВА,

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО БИАТЛОНУ

Обожаю Камчатку – дикую, роскошную, суровую, гостеприимную и невероятно красивую. Каждую весну у нас там проходит турнир. Снег лежит, а на улице +15 °С! Советую хоть раз в жизни побывать в этом регионе, съездить в Долину гейзеров, полетать на вертолете над вулканами, полежать в горячих целебных источниках и просто полюбоваться закатами в Авачинской бухте.

4

МАКСИМ БАЛАКИН,

ФОТОГРАФ

Я обожаю старые московские улочки, без ума от мощной энергетики питерской архитектуры. Вообще каждому нужно обязательно побывать в Питере в жаркий летний день – там в это время отчетливо ощущаешь запах секса. Еще каждый год я езжу в Арзамас – вот где "русский дух" во всем: в людях, самом городе и в бескрайних просторах за его чертой. До сих пор поражают русские церкви: снаружи вроде небольшие, а внутри просторно и очень спокойно.

5

ЕВГЕНИЙ МАСЛОВСКИЙ,

ОДИН ИЗ ОСНОВАТЕЛЕЙ АССОЦИАЦИИ КЛУБОВ НАСТОЛЬНЫХ ИГР

Этим летом побывал в Вологде. Был потрясен чистотой воды местного водохранилища и тем, насколько был ухожен песчаный пляж на всей протяженности – около двух километров. В тех краях занятие себе найдут и любители активного отдыха, и приверженцы спокойного времяпрепровождения. Мы катались на велосипедах, плавали на байдарках, купались, загорали и, конечно, поедали вкусные (а главное – дешевые) вологодские молочные продукты. Всем рекомендую.

ФОТО: ИТАР-ТАСС

TRUSSARDI JEANS

ПРОИЗВОДСТВО И ДИСТРИБУЦИЯ TRS EVOLUTION SPA ТЕЛ +39 059 421511 РЕКЛАМА
ОНЛАЙН МАГАЗИН НА TRUSSARDI.COM

ВОЗРАСТ ЕВЫ

СКРЫВАТЬ НЕ БУДЕМ, гордыню спрячем, признаемся — мужчине в любом возрасте нужна женщина. Вот только требования к этой женщине с течением лет меняются.

Сначала нужно, чтобы кто-нибудь тебя родил. Хорошо бы этот "кто-то" уже имел мозг, какого-никакого спутника жизни, деньги, наконец. И чтобы ты, обосранное дитя, интересовал даму больше, чем танцульки. Иными словами — это уже достаточно взрослая женщина, но еще способная родить ребенка без проблем для здоровья. Скажем, 28 лет — вот хороший возраст.

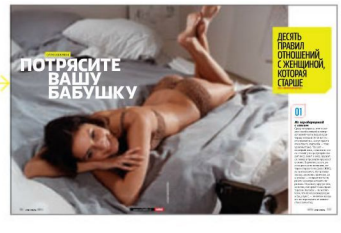
Затем тебе стукнет 18 — и женщина тебе понадобится, прежде всего, для секса. Опытная, нежная, уже все доказавшая себе и другим. И чтобы не надо было немедленно жениться. То есть старше тебя, но не настолько, чтобы ты дарил ей на 8 Марта средства от морщин. Вот, например, 28 лет — прекрасный возраст.

День за днем — и тебе 30. Самое время жениться. Раньше надевать кольцо не стоило, но сейчас у тебя уже есть приличная работа, жилье. Да и гормоны поутихли, больше шансов сдержать супружескую клятву. Кстати, ученые предупреждают, что брак будет крепче, если ты женишься на ровеснице. А лучше вообще, если она будет на пару лет моложе. Получается, твой идеал — женщина где-то 28 лет.

Наконец, поздравляем, ты дотянул до 50-ти и даже решил завести любовницу. Ровесница? Ну, не знаю, дело твое, но я бы выбрал помоложе. Чтобы имела упругое тело, яркие глаза, свои волосы и зубы. И чтобы пахло от нее не корвалолом. 28 лет — тебя устроит?

Написал я это все, и сам удивился. Требования вроде разные, а человек один, двадцативосьмилетний. Получается, это и есть идеальный возраст для женщины? Может быть. Если у тебя другое мнение — пиши на mh@imedia.ru, обсудим.

Кирилл Вишнепольский



5 СОВЕТОВ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Чисти уши не чаще раза в неделю. Причем в основном раковину, не углубляясь в слуховой проход более чем на 1 см.
Стр. 33

Зверь укладывает тебя в яму и засыпает старой листвой. Это он решил, что ты мертвый, и делает из заначку. Лежи тихо. Медведь уйдет.
Стр. 54

Если твой стол девственно пуст, о тебе думают, что ты расцениваешь свою работу как временную. Сделай вид, что ты тут надолго.
Стр. 58

Не стоит уточнять, сколько раз она кончила, если не готов услышать правду (хотя взрослые люди о таких вещах вообще не спрашивают).
Стр. 106

Жители поселков настроены к туристам доброжелательно, эти парни просто хотят узнать, нет ли у тебя "травы". Откажи своим новым друзьям, конопля — это зло.
Стр. 140

ФОТО: CORBIS/OCA

NISSAN QASHQAI
ЭТАЛОН ГОРОДСКОГО КРОССОВЕРА*

Этот дерзкий и стильный кроссовер изменит Ваше представление о городе, о том, насколько легким может быть контроль над каменными джунглями мегаполиса. Плавное ускорение, бескомпромиссная динамика и новый уровень комфорта стали еще ближе, ведь теперь автоматическая трансмиссия X-Tronic CVT[1] доступна и для версий с двигателем 1,6 л. Подробности у Вашего дилера Nissan.

Nissan. Innovation that excites.**

NISSAN

SHIFT_

NISSAN
QASHQAI

- X-Tronic CVT[1] с двигателем 1,6 л
- ALL MODE 4x4
- Система кругового обзора[2]

АВТОМАТ
ПО ЦЕНЕ МЕХАНИКИ![3]

На правах рекламы

www.nissan.ru

* Лидер продаж в сегменте компактных кроссоверов по данным Ассоциации Европейского Бизнеса о результатах продаж автомобилей за период с 2007 по 2011 г. Значение параметра «хорошее мнение о модели» на 23% выше, чем среднее по сегменту; данные исследования агентства TNS, июнь 2011 г. ** Инновации, которые восхищают.

[1] Бесступенчатый вариатор. [2] Перечисленные опции входят не во все комплектации. [3] Снижение цены на бесступенчатый вариатор при покупке автомобилей в комплектациях SV, SV+, LE. Предложение действует до 30.09.2012. Подробности у дилеров Nissan.

НЕ СТОИТ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Читая номер за август 2011 года, мы с товарищем смеялись с совета поставить на “ручник” Fiat 500 при уединении с дамой в автомобиле. Казалось, ну как такая незначительная вещь, как ручной тормоз, может на что-то повлиять! Но однажды в интернете я наткнулся на новость “Минск: молодая пара съехала на Pegeout в Свислочь” (и съехала, как выяснилось, при очень пикантных обстоятельствах). Тогда стало ясно — прав был любимый журнал! Учиться лучше на чужих ошибках и мудрых советах.

РУСЛАН

МН: Руслан, уже и мы не помним, о чем писали в августе 2011 года, а ты все занят проверкой изложенных в этом номере фактов. Зануды спасут мир — получи лазерную мышь Logitech Wireless Mouse M525 в подарок за внимательность.

Автор письма месяца в октябре получит соковыжималку Braun Multiquick J500

ГАГАРИН — ПЕРВЫЙ

В июльском номере опубликована непростительная для русского издания статья про часы Breitling: “Доподлинно известно, что первыми наручными часами, отправившимися в космос, стал хронограф Breitling Navitimer”, — говорится в ней. Стыдно, товарищи, не знать, что первыми часами в космосе были наши “Штурманские” с механизмом Полет 2609, которые были на руке у Гагарина 12 апреля 1961 года. Такими темпами скоро докатимся до взятия Берлина американцами.

КОНСТАНТИНС ПЛОТНИКОВС

МН: Костяс, ты прав. Breitling Navitimer были первым хронографом, улетевшим с Земли, но никак не первыми наручными часами вообще.

СПОРНАЯ КОМАНДА

После вылета нашей сборной с Евро-2012 статья из июньского номера о команде мечты стала особенно актуальной. Всем она хороша, вот только в ней нет одной из ключевых фигур — главного тренера. Так задумано или вы не нашли у нас тренеров-мастеров? А если бы это был иностранец? Как бы, например, Гус Хиддинк тренировал команду, большая часть которой — советские люди?

НЕКТО

ОТПУСКОВОЙ МЕХАНИЗМ

В компании работаю уже третий год. Уходя в отпуск, я был полон решимости уволиться по возвращении из-за отсутствия карьерных перспектив. Прочитав статью “Обмани себя”, я решил воспользоваться вашими советами. По улице я ходил, как клоун, всем улыбался, и негатив к работе исчез. Вернувшись в Питер, первым делом я приобрел костюм (хотя раньше не придавал значение тому, в чем хожу на работу), пару новых рубашек, галстуки. Стал вести себя раскованнее и увереннее. Не прошло и недели, как меня назначили куратором нового проекта. А еще моя фамилия попала в директорский список на повышение! Вот так ваши советы смогли изменить мое отношение к работе и мою карьеру, огромное вам за это спасибо!

АРТЕМ

УЖИН ОТДАЛИ ВРАГУ

Пришел из армии в июне. В апрельском номере (пока я служил, моя девушка покупала для меня МН) наткнулся на статью “Пора и честь отдать”. В основном там была правда, но по поводу питания были написаны умопомрачительные вещи! В армии как готовили, так и готовят срочники (гражданские прислуживают офицерам). А питание солдата не соответствует тем нормам, о которых говорится в статье (мясо дают мало и есть его невозможно — одно масло с хлебом и спасает).

МИХАИЛ

СМОТРЕТЬ НЕ НА ЧТО

Купил августовский номер, открыл статью об Олимпиаде и обомлел. Вы предлагаете обратить внимание на выступление пловца Антона Голоцуцкова. Но уже в середине июля стало известно, что он в Лондон не поедет, причина — неудовлетворительная форма. Понимаю, что на момент подписания номера состав команды еще был не оглашен, но, извините, потеря формы для спортсмена — процесс не сиюминутный.

АНАТОЛИЙ ПРОТАСОВ

МН: Анатолий, Антон и впрямь не поедет в Лондон, но основная причина — не “потеря формы”, а травма спины, случившаяся уже после сдачи номера в печать. Случайности происходят, да, но мы на них реагируем доступными нам средствами — уже в ходе Олимпиады мы выкладывали упомянутую тобой статью на наш сайт mhealth.ru с оперативными поправками.

ДЕЛА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОДЕЛЫВАТЬ. Не нужно оставлять их недоделанными. Ни на треть, ни на четверть, ни на чуть-чуть.

Ни на завтра, ни на после обеда.

Потому что недоделанное дело, мелочь, чепуха — на самом деле затаившийся враг, и только дай ему шанс, как он выпрыгнет и все испортит.

Я это точно знаю. Мы все теперь это очень хорошо знаем, весь дружный коллектив нашей компании.

Дело в том, что наш офис-менеджер Марина заболела. Причем сделала это как-то вдруг, без предупреждения. Слегла с гриппом, и никаких инструкций не оставила. Все забыла. И главное — бутылки не убрала. Недоделала дело.

Нет, стоит, пожалуй, начать еще раньше. Дело в том, что пару месяцев назад рекламный отдел проводил круглый стол по проблемам здоровья. Пришли к ним эксперты и коммерсанты. Коммерсанты явились с подарками — со своим слабительным. Хорошее слабительное, на травках, натуральное. Бутылка у него такая красивая, зеленая, очень похожа на минеральную воду. И минеральную воду производители тоже принесли. Ящик воды и несколько бутылок слабительного. Чтобы показать, какую они хорошую продукцию реализуют.

И Оля, которая в рекламном отделе налаживает связи с фармацевтами, провела отличный круглый стол. Поверьте мне, нелегко проводить официальные беседы на такие темы, как геморрой или запор. Это вам не международные отношения обсуждать. Тут каждый эксперт напряжен, сосредоточен до крайности — думает, как бы ему не перейти границу между компетентностью и личным опытом.

В общем, Оля, которая налаживает связи с фармацевтами, хорошо делала свое дело. Но недоделала. Она не выбросила слабительное в окно, не выпила его сама. Она сложила всю продукцию в одну коробку и отнесла ее офис-менеджеру. Сказала: “Марина, слабительное надо убрать”. Сказала, но не проследила.

Ох.

Марина, напомню, заболела, не оставив инструкций. А тут, как назло, срочная пресс-конференция. Приехал депутат со свитой, большой человек. Сбежались журналисты. На столе — буклеты, блокноты, ручки. И минералка в зеленых бутылках…

А Машу, которая замещала Марину, никто не предупредил, что это не минералка. Сама она этикетку читать не стала — вот еще. Правда, Машу можно понять: ну кому в голову придет, что в ящике с водой лежит также и слабительное. Зачем? Чтобы гости не засиживались?

Интрига достигла решающей фазы.

Первым на минералку покусился один язвительный репортер. Он отхлебнул, крякнул и вдруг весь затрясся, замотал головой. Это было похоже на ритуальный танец. По правде сказать, репортер был такой язвительный, что никто поначалу и не удивился. Только когда он, бледный, выскочил из зала, депутат налил минералку в стакан и увидел, что она какая-то желтая.

– Это как… Это вы… Это что вообще такое? — он стал читать этикетку на бутылке, где было ясно написано, что это — великолепное слабительное, действует незамедлительно и эффективно. Не принимать за рулем.

Гость остолбенел, начал проговаривать алфавит. Все гадал: что это — шутка, глупость или диверсия? А ну как враги подсунули, чтобы замарать, так сказать, репутацию?

Страшное дело. Депутат, представитель партии — и чуть не… В общем, лучше даже не думать.

Такая наступила звенящая тишина, что слышно было, как язвительный репортер матерится тремя этажами ниже.

Слава богу, редактор отдела экономики разрядил обстановку изящной шуткой:

– Зато, — говорит, — наша встреча могла быть короткой и запоминающейся.

И вот что интересно — ни Оля, ни Маша, ни Марина, получившие на следующий день по выговору, не считали себя виновными в произошедшем.

– Нашли козлов отпущения, козлы, — говорили они за глаза, подразумевая начальство.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ЖАННА ГАНСКАЯ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ МЕДЦЕНТРА “СМ-КЛИНИКА”:
Автор явно где-то привирает. Существует три вида слабительных по механизму действия: 1) средства, вызывающие химическое раздражение слизистой кишечника, что ведет к усилению его перистальтики, – действуют через 6–8 часов после приема; 2) препараты, способствующие размягчению стула, что облегчает его выведение из организма (слабительные на основе растительных масел), – действуют через 4–6 часов; 3) и слабительные, мешающие впитыванию жидкости в стенки кишечника, что вызывает увеличение объема стула и его разжижение, – могут подействовать через 2–3 часа. Ни одно слабительное не действует сразу, все рассказы формата “выпил склянку – умчался в туалет” – неправда. А вот переборщить с дозой (“хватанул слабительного и всю ночь промучался на унитазе”) вполне можно – мучиться от боли в животе, повышенного газообразования и диареи будешь несколько часов.

Перед Вами – самый большой седан в своём классе!*
Размеры комфортного салона удивляют, объём багажника поражает воображение, усиленная подвеска и высокий клиренс 178 мм идеально подходят для российских дорог. Этот достойный представитель своего класса имеет самый низкий расход топлива – от 4,3 литров на 100 км*. Интегрированная навигационная система с подробными картами и возможностью отображения пробок позволит уверенно чувствовать себя в любой ситуации. А его элегантным дизайном можно бесконечно восхищаться!
Пройдите тест-драйв и оцените все преимущества нового седана Peugeot 408!

НОВЫЙ PEUGEOT 408

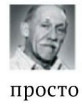
MOTION & EMOTION

На основании исследований, проведенных компанией ООО Международный институт маркетинговых и социальных исследований «ГФК-Русь» в июле 2012 года. Подробности – по телефону 8 800 555 53 35 и на сайте peugeot.ru. Реклама.

PEUGEOT

ДОЛГИЕ ДЕЛОВЫЕ ВСТРЕЧИ У МЕНЯ ВЫЗЫВАЮТ ЗЕВОТУ. КАК ЕЕ ПОДАВИТЬ, ЧТОБЫ СОБЕСЕДНИКИ НЕ ПОДУМАЛИ, ЧТО МНЕ НЕИНТЕРЕСНО С НИМИ ОБЩАТЬСЯ?

РОМАН



ГОРДОН ГЭЛЛАП, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ОЛБАНИ, США: Зевота — совсем необязательно признак усталости и скуки. Скорее всего, твой мозг просто "вскипает" во время долгих переговоров. И так же, как в компьютере, включается вентилятор, чтобы охладить процессор, твой организм запускает зевоту. При глотке свежего воздуха кровь охлаждается в легких, а потом идет и к мозгу, в результате чего он лучше функционирует. Предложи мозгу вариант получше — если почувствуешь, что вот-вот зевнешь, энергично и глубоко вдохни носом. Кровь начнет охлаждаться быстро, уже в капиллярах внутренней поверхности носовой полости, ты освежишь содержимое черепной коробки и поспособствуешь притоку крови к нему, не открывая рот не по делу.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ВЫИГРАЙ

ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

КОНКУРС!

РАЗМЕСТИ СВОЮ САМУЮ ЭКСТРЕМАЛЬНУЮ ФОТОГРАФИЮ НА САЙТЕ POPMECH.RU И ОСУЩЕСТВИ МЕЧТУ!

1 МЕСТО

ПОЛЕТ НА ВЕРТОЛЕТЕ ROBINSON

2МЕСТО

УРОК ПИЛОТИРОВАНИЯ BOEING 737

3 МЕСТО

РЕАКТИВНЫЙ ПОЛЕТ JETLEV

SMILE

Призы предоставляет генеральный партнер конкурса **Smile-Smile.ru**

АВТОРЫ ЛУЧШИХ ФОТОГРАФИЙ, ПО МНЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ ПМ, ПОЛУЧАТ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ В ПОДАРОК!

УЧАСТНИКИ ПОЛУЧАТ

ПОЛЕТ В АЭРОТРУБЕ!

ДАЙВИНГ С ИНСТРУКТОРОМ!

ГОНКА НА БАГГИ!

ПОЛЕТ НА ПАРАПЛАНЕ!

УСЛОВИЯ КОНКУРСА:

- Найди промокод в журнале
- Зарегистрируйся на сайте popmech.ru
- Внеси промокод
- Голосуй за понравившиеся фотографии
- Каждый день по результатам пользовательского голосования будет выбираться лучший экстремальный сюжет, победитель получит приз
- По результатам месяца авторы лучших экстремальных сюжетов получат СУПЕР ПРИЗЫ

Ищи промокод в сентябрьском номере журнала **Популярная Механика**

СРОК ДЕЙСТВИЯ КОНКУРСА С 21 АВГУСТА ПО 30 СЕНТЯБРЯ

ОДИН УЧАСТНИК МОЖЕТ РАЗМЕСТИТЬ НА САЙТЕ НЕ БОЛЕЕ 3-Х ФОТОГРАФИЙ

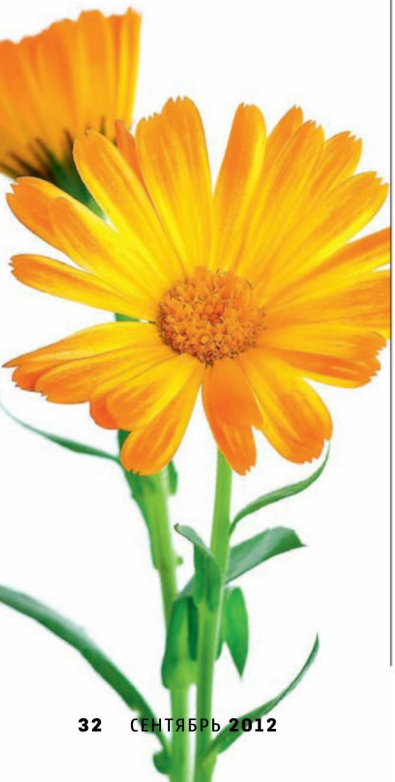
Smile-smile.ru
Подарочные сертификаты на более чем 380 впечатлений!

В последнее время постоянно испытываю сухость в горле. Пью воду в больших количествах, но это не помогает. Чай и кофе пью крайне редко. В чем может быть проблема?

Aleksey

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Вполне возможно, у тебя фарингит. Это воспаление слизистой оболочки глотки, которое может быть вызвано как вирусами или бактериями, так и химическими раздражителями (вроде табака). Чай и кофе на состояние твоей глотки никак не повлияют, так что в этих напитках можешь себя специально не ограничивать. Сходи лучше к оториноларингологу, он поставит диагноз и назначит терапию. Если к доктору идешь завтра, а першит уже сегодня — прополощи горло отварами лекарственных трав (ромашка, календула, эвкалипт).



ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ДЕВУШКА РАССТАЛАСЬ С ПАРНЕМ. ПРЕДЛОЖИЛ ЕЙ ВСТРЕЧАТЬСЯ. ОНА СКАЗАЛА, ЧТО ПОКА НЕ ГОТОВА, НО УВЕРЯЕТ, ЧТО Я ЕЙ НРАВЛЮСЬ И ОНА ПО-ПРЕЖНЕМУ ХОЧЕТ СО МНОЙ ОБЩАТЬСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ? *АНОНИМ*

Если коротко — отвалить. Чем потом мучительно слезать с крючка "давай пока просто потусуемся как друзья, а там посмотрим", лучше вообще на него не подсаживаться.

Когда девушка жалуется мне на что-то, я не знаю, что ей говорить! Кроме "бедняжка ты моя" и "как я тебя понимаю", ничего в голову не приходит. Как узнать общую модель поведения в таких ситуациях?

Babylon

Ты, конечно, можешь заучить сотню синонимичных "жалетельных" оборотов, но лучше освоить технику эмпатийного слушания. Вот тебе несколько приемов. Использование побуждающих высказываний. Всяких "да-да", "это ты правильно подметила", "чертовски верно сказано". Они простимулируют несчастную активнее делиться наболевшим. Или прием под названием "эхо": ты возвращаешь собеседнице ее же слова, прикрутив к ним в начале вводную фразу (Она: "Пошли мы, значит, с этой Мариной в кафе". Ты: "Угу, с Мариной в кафе..."). У собеседницы создастся впечатление, что ты вправду улавливаешь смысл сказанного ею и следишь за повествованием. Еще хорошо работает "внутреннее эхо", когда ты про себя слово в слово повторяешь все (!), что женщина произнесла вслух. Не анализируешь, не вникаешь, а просто мысленно проговариваешь то, что услышал. В теории звучит глуповато, но на практике получается что-то вроде самогипноза, в результате чего со стороны ты выглядишь таким заинтересованным и таким включенным в ее проблемы, как если бы речь шла не о сломанном ногте, а о футбольном матче. Главное, не перебивай. Чтобы войти во вкус, страдалица должна говорить без остановки сериями по 2-3 минуты. Как говорится, внимательно слушая женщину, ты помогаешь и ей понять, что же она хотела сказать.

Встречаемся с девушкой пять с лишним лет. Последний год каждые 2 месяца она меня бросает. Сходив на пару свиданий с другими, в итоге возвращается ко мне. Может, послать ее? Но у нас запланирован отпуск, путевки уже куплены.

Иван

Твое долготерпение заслуживает сочувствия. Другой (и количество таких "других", которых я знаю лично, исчисляется сотнями) давно бы дисквалифицировал ветреную девицу и зажил бы счастливо с той, чья любовь не требует подтверждений на стороне. Впрочем, сделать это не поздно и сейчас. Вот конкретно сейчас, а не после очередного ее загула. Тебе пока в это сложно поверить, но самоуважение стоит дороже, чем путевка в санаторий.

Общались с подругой на нейтральные темы, а потом она вдруг спросила, когда у меня в последний раз был секс. Я растерялся и ничего не ответил. Как надо было реагировать?

Андрей

Это почти всегда провокация. С одной стороны, она проверяет тебя: коли ты имеешь на нее виды, то, по идее, эта беседа должна тебя подтолкнуть ко всякого рода интимностям (если не телесным, то хотя бы словесным). С другой — проверяет себя: действительно ли она секси бейба, способная превратить индифферентного приятеля в пылкого воздыхателя? Если ты съезжаешь с темы, это расценивается девушкой как "нет, спасибо, не интересует". Или "я тебя боюсь", что еще хуже.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Расскажите, из-за чего трескаются пятки?

Мурад

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: Возможных причин множество — от местных проблем с кожей до заболеваний внутренних органов и систем. Для начала посети дерматолога и выясни, нет ли у тебя микоза, грибкового поражения кожи. Если есть, то врач порекомендует тебе противогрибковые мази или кремы в комбинации с увлажняющими средствами и другими препаратами по уходу за кожей ступней. Если нет, проконсультируйся с терапевтом, который, возможно, после осмотра даст тебе направление к эндокринологу. Сухость и трещины кожных покровов могут быть признаками диабета или другого патологического состояния, выявить которое можно только в результате обследования.

Столкнулся с такой проблемой: в ушах постоянно появляется что-то вроде перхоти. Уши чищу часто, за гигиеной слежу. Подскажите, что это может быть?

Евгений

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ: Похоже, это отшелушивающиеся частички кожи. Это может быть дерматит аллергической или инфекционной природы (точный диагноз может поставить только врач-оториноларинголог). Нужно лечить причину, а не чистить уши. От себя же заметим, что частая чистка ушей, о которой ты пишешь, тоже не на пользу. Дело в том, что наружный слуховой проход защищен от вторжения инфекции слоем ушной серы. Но если чистить уши слишком часто, этот защитный барьер может исчезнуть, и в наружное ухо проникнет зараза. Так что советуем поумерить свое чистоплюйство и чистить уши не чаще раза в неделю. Причем в основном — внешнюю сторону ушной раковины, не углубляясь в слуховой проход более чем на 1 см. И в любом случае поспеши к врачу.

LACOSTE

ЛИМИТИРОВАННЫЙ EAU DE LACOSTE L .12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

РЕКЛАМА. АРОМАТ LACOST L.12.12.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЛУЧШИЙ СПОСОБ СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПЛАВАНИЕ

Результаты исследования, опубликованного в American Journal of Cardiology, показывают: посещение бассейна или ближайшего водоема трижды в неделю в течение трех месяцев способствует снижению повышенного давления в среднем на 9 пунктов.

После двух лет совместной жизни мы с девушкой стали гораздо реже заниматься сексом. Я понимаю, что это ненормально, но не знаю, как быть. Подскажите!

Гога

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ, США: Такое положение дел вполне себе в порядке вещей. Постоянно поддерживать как твое, так и ее либидо на пике невозможно. Чтобы вдохнуть новую силу в сексуальные отношения, найдите какое-нибудь совместное занятие, которое дарит радость. Уроки танцев, покорение стены на скалодроме или совместно вскопанный огород — в общем, все то, что заставит вас быть командой и по возможности находиться на максимально близком расстоянии друг от друга. И поменьше стресса, побольше сна — здоровый образ жизни способствует усилению сексуального влечения.

БИАТЛОН

Светлана Слепцова

Со времен “Кавказской пленницы” известно, что девушка должна быть “спортсменкой и просто красавицей”. Мы нашли такую девушку и расспросили ее о том, что в реальности ждет с ней мужчину.

ВОЗРАСТ: 26 лет
РОСТ: 162 см
ВЕС: 55 кг
ПОБЕДЫ: олимпийская чемпионка в эстафете (2010), чемпионка мира в эстафете (2009), шестикратная победительница этапов Кубка мира, шестикратная чемпионка России.

1. Полгода совсем никуда

Зимой у нас сборы — 6-8 месяцев. Полноценно проводить время с моим парнем удается только в апреле-мае. Потом начинаются летние тренировки, они очень тяжелые.

2. Так себе праздники

Я не помню, когда была дома на Новый год или 8 Марта. В это время соревнования, и нас редко отпускают — боятся, что заболеем. Конечно, парни могут приезжать, но часто это делать не получится — не налетаешься в Европу.

3. Не надо “шнель”

Весь сезон меня окружает снег, поэтому отдыхать хочу на море и без экскурсий. Зимой мы все время ездим с места на место, и в отпуске я хочу просто лежать. И еще не хочу слышать немецкую речь: от нашего тренера Вольфганга Пихлера всю зиму только и слышу: “шнель-шнель” — что значит, как известно, “быстро”.

4. Skype, интернет, телефон, смс

Так как большую часть времени я далеко, парню придется привыкнуть много говорить по телефону или Skype.

5. Меню от тренера

Пихлер категорически запрещает фастфуд и кока-колу. У нас расписано, какую еду после какой тренировки есть. Это надо учитывать и при походах в ресторан с мужчиной.

6. Характерные проблемы

Мы не были бы чемпионками, если бы у нас был простой характер. Мы упертые и настырные. Не каждому это понравится. Хотя, вообще-то, я только рада, если лидер в отношениях — мужчина.

7. Руль — мой

Я обожаю скорость и машины. На сборах в Европе снимаю стресс на автобанах. В идеале, и в машине с мужчиной я бы предпочла быть за рулем. Однажды на соревнованиях в Ханты-Мансийске меня разыграли норвежцы: я оставила на пару минут свой Lexus заведенным, и они угнали его к своему коттеджу. Пару минут у меня был шок — потом разобралась.

Благодарим за помощь в организации съемки сеть оружейных магазинов “Кольчуга”, Москва, ул. Варварка, 3. kolchuga.ru

ФОТО: ИГОРЬ ПАВЛОВ/APOLLO

Реклама

PUSH
THE BUTTON
OF FUN
* Запусти веселье одним нажатием!
swatch
CHRONO PLASTIC

ЧЕРТОВА ДЮЖИНА СЫРА

Ты тоскуешь по сыру, но боишься за свои сосуды? Не бойся. Последние исследования датских ученых показали, что, если порция сыра составляет не более 13% от твоей суточной нормы калорий, она не приведет к росту уровня "плохого" холестерина в твоем организме. Отныне обращай внимание только на калорийность своего любимого сорта и содержание в нем белка.

БРИ*
21 г белка, 330 ккал

ЧЕДДЕР
25 г белка, 410 ккал

КОЗИЙ СЫР (ПОЛУМЯГКИЙ)
21 г белка, 350 ккал

ГРЮЙЕР
28 г белка, 420 ккал

ПРОВОЛОНЕ
25 г белка, 360 ккал

ГАУДА
25 г белка, 360 ккал

МОЦАРЕЛЛА
21 г белка, 340 ккал

ФЕТА
14 г белка, 270 ккал

*В 100 г продукта

3

ГРАММА КЛЕТЧАТКИ СОДЕРЖИТСЯ В ПОРЦИИ ВАРЕНЫХ БОБОВ ФАСОЛИ ВЕСОМ 250 Г, ЧТО ДЕЛАЕТ ЕЕ САМЫМ БОГАТЫМ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ БЛЮДОМ, ПОДВЕРГШИМСЯ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ.

ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ

Что вызывает у тебя повышенное слюноотделение — образ свиной отбивной с картошкой фри или тарелки с пророщенной пшеницей и брокколи на пару? Очевидный ответ на этот вопрос подтвердили ученые Йельского университета. Они поставили перед испытуемыми молочный коктейль. Первой группе сказали, что в напитке 620 ккал, а второй — что 140 (на самом деле — 380). **У людей, созерцавших "диетическую" версию, был отмечен более низкий уровень гормона грелина, отвечающего за чувство голода.** Если ты беспокоишься о наборе лишних килограммов, при нападках голода представь себе стакан какого-нибудь огуречного смузи — аппетит сразу остынет.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

1394 ККАЛ СОДЕРЖИТСЯ В БАСКЕТЕ "БОЛЬШОЙ КУШ" КАФЕ "РОСТИКС"

НАКАЗАНИЕ

265 МИНУТ ТЫ ДОЛЖЕН ПОСВЯТИТЬ ЛОДОЧНОЙ ПРОГУЛКЕ (ГРЕБЕШЬ ТЫ), ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЭТИ КАЛОРИИ

ФОТО: LIVI BROWN, DIOMEDIA

RENAULT FLUENCE
ДОВЕРЬТЕСЬ ЧУВСТВАМ

Чип-карта с функцией «Свободные руки»[1]

Двухзонный климат-контроль[2]

Система навигации на русском языке[3]

Узнайте больше[4]

www.renault.ru

RENAULT QUALITY MADE**

RENAULT FLUENCE. ИСТИННЫЙ КОМФОРТ КРОЕТСЯ В ДЕТАЛЯХ.

Элегантный дизайн, просторный салон, современные технологии: теперь вы знаете, как обрести за рулем истинную гармонию.

- Специальная цена — от 569 600 рублей[5]
- Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[6]
- Выгодное кредитное предложение от RENAULT Credit — 6,9% на 3 года[7]

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

Renault рекомендует elf

RENAULT CREDIT 6,9%[7]

[1]Доступна для версии Dynamique (Динамик). [2]Доступен для версий Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [3]Доступна как опция в комплектации Dynamique (Динамик). [4]Для считывания закодированной информации используйте сканер штрих-кода, подходящий для операционной системы вашего мобильного устройства. [5]Цена на версию Authentique (Аутентик) 1,6 МКП5 без учета стоимости окраски металлик с учетом скидки 30 000 р. от рекомендованной розничной цены. Скидка предоставляется на все версии автомобиля Renault Fluence 2012 года выпуска. Предложение действительно с 01.07.2012 по 31.08.2012 у официальных дилеров Renault. Количество автомобилей у дилеров ограниченно. Дополнительная информация по телефону 8-800-200-80-80 (звонок по РФ бесплатный) или на www.renault.ru. [6]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. [7]Разница в затратах клиента между стоимостью кредита в рублях по указанной ставке и по ставке в кредитном договоре на 1 год — 11,5%, на 2 года — 13%, на 3 года — 14,5% годовых, при первоначальном взносе от 10% / 30% / 50% соответственно компенсируется соразмерным снижением предложенной розничной цены на автомобиль. Кредит предоставляет ЗАО ЮниКредит Банк. Прочие условия договора: сумма кредита — от 100 000 р. до 1 350 000 р., клиент страхует автомобиль по полису КАСКО, кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами. Неустойка за просрочку погашения кредита — 0,5% в день от суммы просроченной задолженности. Настоящее предложение является рекламой и действительно с 01.07.2012 по 31.08.2012 для всех версий автомобиля Renault Fluence 2012 года выпуска. Условия и тарифы могут быть изменены Банком в одностороннем порядке. Дополнительная информация по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по РФ бесплатный) или на www.renault.ru. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

53%

МУЖЧИН СКЛОННЫ НЕДООЦЕНИВАТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ У НИХ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ОРЕХ НА ГРЕХ

Собираешься заняться изготовлением наследников? Забудь про жирную пищу. По данным британского журнала Human Reproduction, если более трети калорий ты получаешь из жира, то количество активных сперматозоидов в твоей сперме сокращается аж на 43%. Так что лучше предпочти бутерброду с краковской колбасой горсточку грецких орехов — иначе процесс детопроизводства может затянуться.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Абсолютное большинство пациентов с болезнями ЖКТ предпочитают УЗИ кишечника колоноскопии

Lancet Oncology

ПРИЗРАЧНЫЙ ГОНЩИК

Наверняка ты и так осторожен за рулем, но мы все же предупредим тебя: **серьезные аварии чаще случаются на пустынных нерегулируемых перекрестках при правом повороте.** Немцы проанализировали статистику ДТП и пришли к выводу: когда на тротуаре не видно намеревающихся перейти дорогу пешеходов, да и других машин особо не видать, водитель теряет бдительность и не сбрасывает скорость перед перекрестком. И тут откуда ни возьмись — КАМАЗ-невидимка!

ХВАТИТ ГНУТЬ СПИНУ!

Если ты еще не открыл для себя iPad-версию Men's Health, обязательно сделай это в ближайшее время. Но перед этим проверь, не отражается ли увлечение девайсом на твоем организме. **Прежде всего iPad может представлять опасность для твоих мышц и связок.** Взгляни на схему и вспомни, в каком положении ты обычно работаешь с устройством.

Держишь его на коленях под углом 45°. Рискуешь заработать боли в мышцах шеи и плеч.

Кладешь его на колени. Жди болей в спине.

На столе, используя подставку. Голова и шея держатся прямо, что сводит риск возникновения болей к минимуму.

На столе, используя подставку для просмотра кино. Эта позиция тоже позволяет тебе держаться прямо.

ФОТО: DIOMEDIA, TASS-PHOTO

Volkswagen Passat.
Ваше седьмое чувство

Узнайте у дилера свои специальные условия покупки Volkswagen Passat

Volkswagen Passat седьмого поколения способен предугадывать ваши желания. Он чувствует, когда вы устали, и благодаря системе распознавания усталости водителя предотвращает опасность. Он понимает, куда вы свернете, и меняет угол освещения в зависимости от поворота руля. Он умеет парковаться сам*, едва ли не лучше профессионального водителя и там, где это вам необходимо.

Если среди всех воплощенных желаний вам не хватало лишь полного привода, то теперь и это сбылось. Знакомьтесь, новый полноприводный Passat Alltrack в кузове универсал. Благодаря системе 4MOTION® и специальным внедорожным режимам он готов отправиться в любую намеченную вами точку, вне зависимости от сложности маршрута. Ваш Passat знает, чего хотите вы, а вы знаете, на что он способен.

Новый Passat Alltrack

sochi.ru® 2014

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

*Требуется участие водителя. Реклама

ПОДАЙ ГОЛОС

Если мандраж перед публичным выступлением доводит тебя до обморока — понижай тон. Ученые голландского Tiburg University заставили две группы студентов зачитывать вслух отрывок текста: одни говорили обычным голосом, другим было велено басить. Участники из второй группы на последующих тестах продемонстрировали существенный рост самооценки. Только учти, что, понижая голос внезапно и с натугой, ты можешь повредить связки — так что отточи свою новую манеру выступать задолго до выступления, а на сцене не переборщи с басами.

СПЛОШНЫЕ ЭМОЦИИ

У тебя проблема — ты плохо запоминаешь людей в лицо? Где ты мог встретить эту симпатичную брюнетку с оттопыренными ушами, что поздоровалась с тобой сегодня в метро? Вот тебе совет от ученых: **когда знакомишься с людьми, старайся запомнить не их отличительные признаки (мало ли в стране блондинок с ушами?), а характер и эмоции, написанные на лице** (Вспомнил! Это же Лена, у которой всегда на лице выражение "какашку съела"). Кстати, деталь: этот совет, по итогам экспериментов на собственных студентах, тебе дает Пекинский университет. Так что, может, с блондинками он не прокатит, зато отличать друг от друга китайцев ты теперь сможешь на раз.

25

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ СОКРАТИТСЯ ВРЕМЯ ПОИСКА НОВОЙ РАБОТЫ, ЕСЛИ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ, А НЕ ГАЗЕТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ИЛИ УСЛУГИ АГЕНТСТВ ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА.

СУМКИ ЧЕРЕЗ ДВОЕ

Это ж как обленились жители просвещенного Запада — для них теперь и поход в магазин является полноценной тренировкой. В британском Journal of Epidemiology And Community Health опубликованы результаты наблюдений за 2000 человек в течение 10 лет. Те испытуемые, что ежедневно наведывались в магазины (продуктовые или промтоварные — все равно), оказались на 27% менее подверженными риску преждевременной смерти, чем те, кто выбирался в супермаркет лишь в выходные. Причин тут две: в меню энергичных шопперов больше свежих продуктов (результат ежедневных визитов в супермаркет), плюс от полок до кассы нужно дойти пешком, да еще и с пакетами — тоже физкультура.

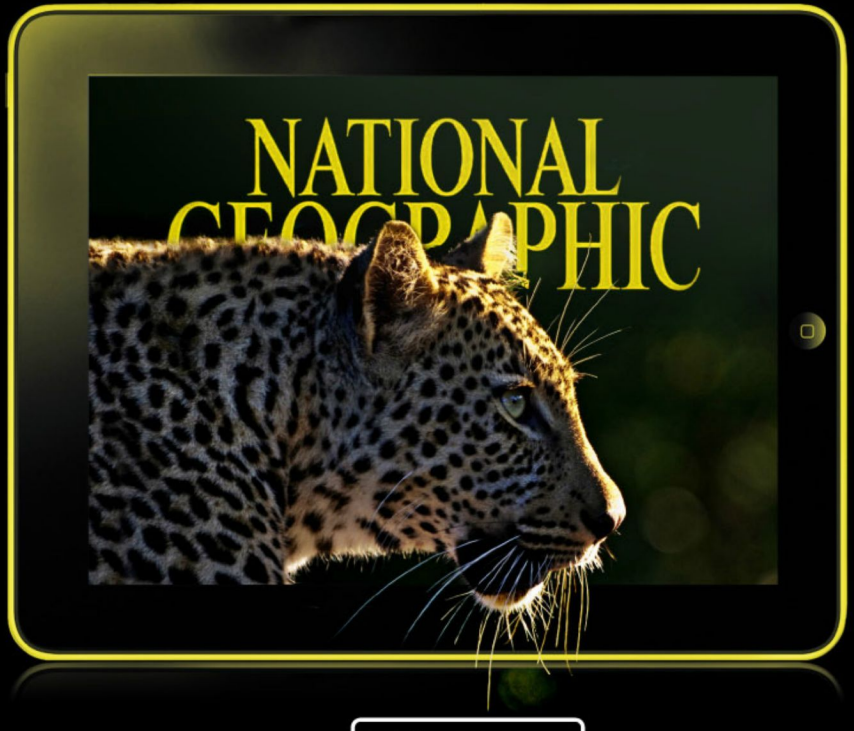
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай National Geographic Россия на свой iPAD

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимация
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии



Доступно в App Store

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

reklama

tommy.com

TOMMY HILFIGER

НА ДРУГОМ КОНЦЕ

Некоторые любят шутить, что британский социальный эксперимент по ссылке преступников на далекий неизведанный континент закончился выведением породы крайне привлекательных австралийских женщин. Рассмотрим-ка их поближе.

НТАРНО

1

Хорошая новость: 40% австралиек носят бюстгальтеры с чашкой размера D и больше (то есть почти у половины жительниц континента грудь 4-го размера или обширнее). Плохая новость в том, что связывают это с ростом в стране количества людей с ожирением, а также с приемом оральных контрацептивов и гормональных препаратов. Так что не все австралийки похожи на местную топ-модель Эмили Скотт (на фото). А жаль.

2

75%

австралийцев занимались и продолжают заниматься сексом в машине. Еще бы, у них там столько необжитых земель, что найти пустынную грунтовку — раз плюнуть. Возьми это на заметку и не забудь взять машину напрокат.

3

Австралийки вступают в случайные связи преимущественно на пьяную голову и наутро жалеют об этом. Могут заняться сексом с незнакомцем в честь Дня Австралии, праздника святого Валентина и так далее, но, осознав ситуацию утром, не побрезгуют позвонить в полицию и заявить об изнасиловании. Сами подходят к тебе в клубе и уводят к себе домой — чтобы отомстить бойфренду, который изменил. В целом раскованны и непринужденны в общении, но у тебя должен быть великолепный английский, иначе ты — второй сорт. Еще они любят, когда над ними весело подшучивают.

4

Австралия большая. По наблюдениям неаборигенов, в Сиднее девушки красивые, расслабленные и самые модные. В Мельбурне — тоже хороши, довольно самоуверенные и хозяйственные. В Квинсленде больше всего голубоглазых блондинок и серфингисток. Девушки из Сиднея и Мельбурна считают девушек Квинсленда пляжными шлюшками, но, может, тебе того и надо?

Отдельная благодарность нашему читателю Стасу, бортпроводнику со стажем, приславшему на адрес elementarno@imedia.ru крайне полезную инструкцию по соблазнению девушек в разных частях света.
Также использована информация: EliteDaily.com, MensHealth.com, News.com.au.

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru. Самые интересные истории появятся в одном из номеров МН.

ФОТО: PICDESK

СЕКС-ЭВОЛЮЦИЯ

Понятное дело, что на разных этапах отношений тебя ждет разный секс. Вот несколько советов, как сделать его горячее сегодня, завтра, через год.

● Начали встречаться

Тут даже никаких особых прелюдий не требуется. На раннем этапе отношений у женщин повышен уровень тестостерона в крови (по данным журнала Clinical Neuropsychiatry), так что секс как таковой — все что им нужно. Выясняй опытным путем, что ей нравится.

● Через три месяца

Ты уже понял, что ей доставляет наибольшее удовольствие, — пользуйся этим знанием в полной мере. Повторяющаяся проверенная техника еще не кажется скучной и рутинной. Наоборот, она оценит, что ты не только можешь, но и хочешь сделать ей приятно.

● Через год

Национальное исследование сексуального здоровья и поведения в США зафиксировало 41 вариант сексуальных отношений между людьми (речь не о позах, а половом акте в целом). Перепробуй все. Начни целовать ей пальцы ног — когда дойдешь до губ, не пожалеешь.

● Через пять лет

В 2005-м журнал Urology сообщал: полноценная прелюдия — вот что нужно женщине, которая давно состоит в отношениях с одним партнером, чтобы она чаще хотела секса и получала от него полноценное удовольствие. Не торопись, погладь ее еще немного.

P.S. 77% ЖЕНЩИН ВАЖНОЙ ЧАСТЬЮ ХОРОШЕЙ ПРЕЛЮДИИ СЧИТАЮТ СЕКСУАЛЬНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ (СВОЕ). МЫ НЕ ПРОТИВ

ЗВЕРСКИЙ КОИТУС

Тема животного секса не оставляет нас в покое. Сегодня сравниваем способности выходцев из совершенно разных миров.

1	МУЖИКИ	0
Самец становится половозрелым лет в 12, но наслаждаться этим начинает позже: старшие не подпускают его к самкам. У слона громадный пенис (до 1,5 м, включая внутренние детали), которым он действует как хоботом: отгоняет мух и хватается за самку.		Муравей-самец — он с крыльями, появился из неоплодотворенного яйца (а вот муравьи-рабочие — это недоразвитые матки, рождаются из оплодотворенных яиц). Единственная его цель в жизни — передать королеве сперму, больше он ничего не умеет.
1	ПРОЦЕСС	1
Пара отдаляется от стада, устраивает прелюдию с хоботными ласками и совокупляется. Так как слон тяжел, он лишь встает на задние лапы, положив передние на самку, а все движения за него совершает половой орган. Процесс занимает 20–30 мин.		В погожий день муравьиная матка и крылатый мужик воспаряют, подманивают друг друга феромонами и совокупляются, причем царица может делать свое дело фактически одновременно с десятком самцов. Секс в полете — в этом что-то есть.
0	ПОСЛЕ СЕКСА	0
Поскольку самки готовы к спариванию в течение очень короткого времени, а потом 22 месяца ходят беременные, свободные от осеменения самцы вступают в квазигомосексуальные отношения: трутся с мужиками хоботами, покровительствуют молодым.		Беда в том, что муравьиные самцы действительно больше ни на что не способны. Они даже прокормить себя не могут и, оплодотворив матку, вскоре бесславно дохнут. Матке же полученной в ходе брачного полета спермы хватает на всю оставшуюся жизнь.

ПОБЕДИЛ: СЛОН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РАДОВАН АНДРИЧ

Россия: Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Ростов-на-Дону, Нижний Новгород, Казань, Самара, Уфа, Пермь, Челябинск, Воронеж, Краснодар, Анапа, Сочи, Омск, Томск, Новосибирск, Калининград, Красноярск
Украина: Киев, Донецк, Днепропетровск, Харьков, Одесса
Информационная линия: 8 800 100 93 39
РЕКЛАМА
Calvin Klein Jeans

ОКУНИ В СЕБЯ ОКУНЯ

Перед тобой — вкуснейшая рыба по-мексикански. Готовится за 25 минут, доставляет массу острых ощущений.

В идеале это блюдо готовится на гриле при закрытой крышке (температура та же — 230 °С), но и обычная духовка не испортит твоего окунька.

НА 4 ПОРЦИИ:

4 куска филе морского окуня по 120–150 г каждый (можно заменить другой белой рыбой — треской, палтусом)
½ кг томатов черри
60 г оливок без косточек
2 ст. л. каперсов
2–4 маринованных перца халапеньо
1 горсть мелко порубленной петрушки или кинзы
Сок одного лайма
60 мл оливкового масла

МИНУТЫ 0–5

Делай сальсу

Включи духовку — чтобы нагрелась до 230 °С, а сам займись вот чем. Порезанные оливки, каперсы, разрезанные на четвертинки черри, порезанные кружками халапеньо, петрушку (кинзу), лимонный сок и оливковое масло забрось в миску и хорошо перемешай.

МИНУТЫ 6–15

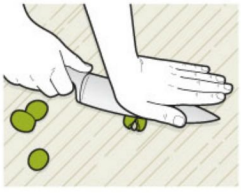
Делай конверты

Возьми четыре больших куска фольги, согни каждый пополам, потом разогни обратно. На одну половину положи филе рыбы, посоли и укрась каждый кусок четвертой частью смеси из миски. Накрой рыбу второй половиной фольги и загни края так, чтобы соус не вытекал.

МИНУТЫ 17–25

Готовь рыбу

Отправляй запечатанную рыбу в разогретую духовку на решетку. 8–10 минут хватит, чтобы она пропеклась. Конверты вскрывай непосредственно перед тем, как съесть их содержимое.



Дави их!

Чтобы извлечь косточки из оливок, не нужны специальные инструменты и навыки. Понадобятся разделочная доска и широкий нож.

Кладешь оливку на доску, сверху плашмя накрываешь ее лезвием ножа и хорошо надавливаешь свободной рукой. Сочная оливка трескается, ты откладываешь нож в сторону и достаешь косточку. Чтобы не резать потом каждую по отдельности, просто сгреби оливки в кучу и руби ножом, пока ошметки не станут примерно одинакового размера.

Халапеньо навсегда

Еще четыре способа употребить маринованные мексиканские перчики.

1. Острый соус для бургеров и бутербродов: 60 г домашнего майонеза, поджаренный зубчик чеснока и один небольшой халапеньо смешай в блендере до однородного пюре.
2. Мелко порубленный, халапеньо отлично дополнит любой овощной салат (только не переборщи).
3. Переработай халапеньо в блендере и добавь в маринад для мяса или креветок, которые собираешься зажарить.
4. Подкинь пару кружков халапеньо в коктейль "Мартини Драй" — вместо оливок.

P.S. СВОЕ НАЗВАНИЕ ПЕРЕЦ ХАЛАПЕНЬО ПОЛУЧИЛ ОТ МЕКСИКАНСКОГО ГОРОДА ХАЛАПА, ГДЕ ЕГО ТРАДИЦИОННО ВЫРАЩИВАЮТ

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

Реклама

jeep-russia.ru

Jeep® является зарегистрированной торговой маркой Chrysler Group LLC.

Встречайте модельный ряд Jeep® 2012

Только следуя своей природе, мы по-настоящему живем.

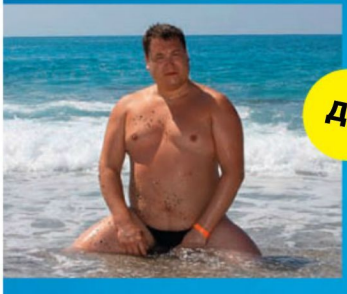
Grand Cherokee, Compass, Wrangler, Wrangler Unlimited, Liberty, Cherokee.

Телефон горячей линии: 8-800-100-81-82

Jeep®

НЕ БЫТЬ САЧКОМ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



до

после

ЯРОСЛАВ ЧЕБРОВ

Возраст: 32 года
Рост: 176 см
Вес до: 117 кг
Вес после: 80 кг
Стаж похудения*: 4 месяца

Ярослав приехал на съемку в редакцию MH в день своего рождения и как раз на следующий день после увольнения. Нет, никто не выгонял его с работы, это он сам:

"Наверное, это и правда связано одно с другим: раньше не было той уверенности в себе, которая позволила бы вот так просто встать и уйти с насиженного места. А теперь я сделал это спокойно, потому что собираюсь перейти в другую, большую, перспективную компанию.

Я работал начальником IT-отдела, фактически просидел на одном месте 11 лет, был таким типичным, неподвижным, толстым сисадмином. А осенью 2010 года, в отпуске, был немного озадачен тем, что на ровном месте прихватило спину. Решил, что стою на пороге старости и немощности, и понял: надо что-то менять в образе жизни, увеличивать свободное пространство при прохождении дверных проемов.

Прилетев домой, оголтело побежал искать ближайший фитнес-клуб, купил абонемент, обратился за помощью к тренеру. Потел, страдал, слышал, как меня называют сачком, но упорно шел вперед. Видимый результат мотивировал на дальнейшие тренировки, и с января 2012 года я хожу в спортзал каждый день. Для меня это теперь так же привычно, как прием пищи.

В моем цикле тренировок пять этапов: 1-й день — упражнения на спину, 2-й — плечи, 3-й — грудь, 4-й — ноги, 5-й — руки. И так по кругу. Иногда добавляю 6-й день — исключительно для кардиотренировки. В зале теперь со мной все здороваются, советуются, подходят просто пообщаться. Но случаются и такие вещи, которых я совсем не ожидал. Ладно друзья не узнают — те, кто давно меня не видел. Это еще полбеды. А вот то, что инспекторам ГИБДД каждый раз надо доказывать, что на правах мое фото, — это проблема. Вплоть до того, что приходится надувать щеки и вообще каким-то образом округлять лицо".

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

Ты тоже смог избавиться от центнера лишнего жира? Расскажи о себе, стань примером для других. Присылай рассказ о себе и фото "до/после" сюда: elementarno@imedia.ru.

У тебя есть шанс выиграть соковыжималку Gorenje JC 805 E, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машин Gorenje.

P.S. УЧЕНЫЕ ПОДМЕТИЛИ: КОГДА ТЫ ЕШЬ "НЕРАБОЧЕЙ" РУКОЙ (НАПРИМЕР, ЛЕВОЙ ВМЕСТО ПРАВОЙ), ТО СЪЕДАЕШЬ МЕНЬШЕ

LE ROY SOLEIL EXTREME

PARFUMS SALVADOR DALI
PARIS

Salvador Dalí

www.parfums-salvadordali.com

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел.(495)771-60-01/02/03

СПИТ И ВОДИТ

Здоровый сон — дело хорошее, но только не за рулем. Как быть, если до места назначения ехать и ехать, а глаза слипаются?

1 Колись

Популярное в СССР средство от всех хворей — "аппликатор Кузнецова" (колючки, пришитые к куску старой занавески) — неплохой способ взбодриться. Закрепи такую инкрустированную шипами тряпку на подголовнике и периодически массируй затылок. Принцип работы прост: иголки вызывают раздражение кожи, а любое раздражение мешает уснуть.

2 Жми

Сжимай ручной эспандер (в пробке или на пустой трассе). Здесь принцип немного другой: мозг думает о том, как сжать и разжать руку, мышцы работают, кровь притекает к конечностям и все в таком духе — а любая работа мешает уснуть. Главное, чтобы она не была монотонной, поэтому не забывай менять руки.

3 Нюхай

Сам по себе ароматизатор "елочка" довольно бесполезен, но вот если сбрызнуть его эфирным маслом бадьяна, апельсина или базилика, твой нос сразу оживится, а следом за ним и ты. Обонятельный эпителий — мощный орган чувств, и раздражение его рецепторов бодрит нервную систему не хуже, чем лось, выскочивший тебе наперерез.

4 Напрягай

Работай не только руками: затекшие мышцы усиливают общее состояние усталости и вялости, поэтому выполняй нехитрые упражнения: напрягай и расслабляй пресс, поеживайся, потягивайся, своди и разводи лопатки, делай круговые движения головой.

5 Пей

Употребив большое количество жидкости, ты убьешь двух зайцев: предупредишь обезвоживание (главный враг здравого рассудка и твердой памяти) и заставишь себя неоднократно останавливаться (а прогулка — это лишний способ размяться). Только жидкость нужно выбирать правильную: вместо крепкого чая и кофе пей обычную или минеральную воду. Напитки с кофеином хорошо бодрят с утра, а на утомленную нервную систему скорее действуют удручающе. Про энергетики вообще забудь.

Эксперт: Рената Петросян, врач-эндокринолог Медицинского центра МЕДСИ.

КИНОДОКТОР

Выпуск №7

Сегодня в программе — классика российского кино 2000-х. Фильм "Бумер", эпизод с дальнобойщиками, ранение Димона "Ошпаренного".

В КИНО

Во время драки на привале дальнобойщиков герою Андрея Мерзликина пропарывают живот огромной отверткой. Пацаны отвозят его в деревню, где знахарка Собачиха приводит парня в порядок отварами и примочками.

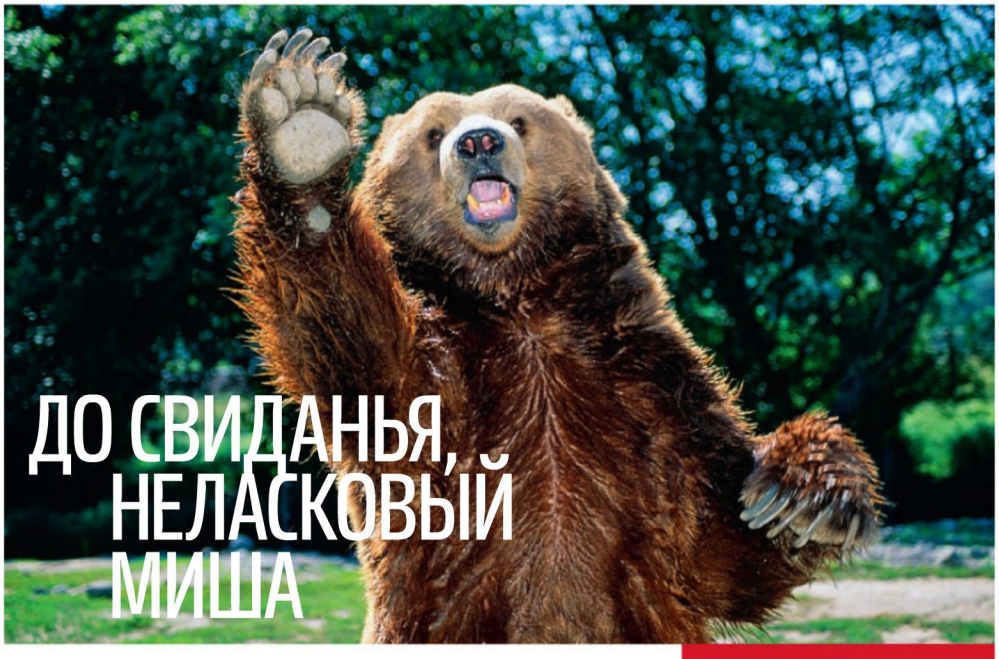
В ЖИЗНИ

Рассказывает Константин Никифоров, зав. отделением в госпитале Сент-Люк-Рузвельт (Нью-Йорк): "У героя — проникающее ранение живота. Отвертка, проколов кожу, мышцы и брюшину, вошла в брюшную полость, где внутренние органы и кишечник. Это крайне тяжелое ранение, которое ведет к кровотечению из органов и больших сосудов, перитониту. Кровотечение приводит к быстрому шоку и смерти, ранения пищеварительной системы — к инфекции в брюшной полости и сепсису. В такой ситуации необходима внутриполостная операция, чтобы остановить кровотечение и зашить кишечник. Плюс капельница, антибиотики. Народные же средства могли бы помочь только при непроникающей ране: забинтовать, кровь остановить, антисептиком обработать, ну и немного самогонки дать для куража".

P.S. ПО ОПЫТУ РЕДАКТОРОВ MH, НЕ УСНУТЬ ЗА РУЛЕМ ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ГРОМКОЕ ПЕНИЕ. НАЛИЧИЕ СЛУХА НЕ ПРИНЦИПИАЛЬНО

ФОТО: LEGION-MEDIA

fabishoes.it
FABI
Couture
интернет-магазин: fabiboutique.com
реклама. Фаби Купор



ДО СВИДАНЬЯ, НЕЛАСКОВЫЙ МИША

Ты ушел в глухой лес по грибы, а там медведь — смотрит на тебя в упор, шерсть на загривке дыбом, уши прижаты. Дело плохо, зверь полон решимости атаковать. Что дальше?

1. Шуми
Попробуй испугать его шумом, вдруг сработает. Хлопай в ладоши, кричи, подними над головой руки с курткой — так ты будешь выглядеть в его глазах более крупным соперником.

2. Лезь наверх
Не помогло? Лезь на дерево. Твоя задача — подняться минимум на 4 м от земли. По стволам за добычей карабкаются только молодые бурые медведи, да и те не слишком любят себя утруждать.

3. Не глупи
Если у тебя в руке топор, не спеши отбиваться им от хищника. Череп медведя не проломишь даже колуном. Лучше используй инструмент, чтобы быстрее залезть на дерево (всадил в ствол — подтянулся, всадил — подтянулся).

4. Заслонись
Вокруг только толстенные сосны, на которые не залезть? Встань так, чтобы между тобой и медведем был ствол. Ты выиграешь немного времени — зверь не сможет броситься на тебя с максимальной скоростью по прямой. Вдруг за эти пару секунд ваш тет-а-тет нарушат охотники или собака? А пока ищи глазами дерево потоньше и попробуй добраться до него.

Как говорят бывалые охотники, отличное средство для отпугивания медведя — фальшфейер, пиротехническая сигнальная шашка (такими штуками болельщики забрасывают футбольные поля).

5. Не шевелись
Зверь атаковал, ты потерял сознание, потом очнулся, а он все еще здесь? Бывает и такое. Зверь куда-то тебя тащит, потом укладывает в яму и засыпает ветками и старой листвой. Это он решил, что ты мертвый, и делает из тебя заначку. Лежи тихо. Медведь уйдет, и ты тоже отправишься домой. Если сможешь, конечно.

По книге С. Корытина "Человек и медведь: Как вести себя при встрече с опасным хищником".

ОПАСНОСТЬ — ЕГО ВТОРОЕ ИМЯ

Одна только кисть передней лапы крупного медведя весит до 4 кг. Ее ударом он может сбить с ног корову, мощными челюстями легко перекусывает крупные кости. Умеет плавать и лазать по толстым деревьям, тонкие же просто ломает, если хочет добраться до засевшей на макушке добычи. Говорят, отпугнуть его может разве что горсть нюхательного табака или черного перца, брошенная в морду.

Как говорится

ГОЛОЛЕД И ГОЛОЛЕДИЦА
Строго говоря, разница между ними огромная. Гололед — слой льда на земле, на деревьях, на проводах и т.д., образующийся при замерзании на них капель дождя, измороси. Гололедица — это слой льда только на земле, который образуется при похолодании после оттепели. Хорошо, что все это еще не скоро.

ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ
Исконно русское выражение, смысл которого сводится к тому, что тот, кого лупят палкой, может поймать ее, выхватить и начать бить обидчика другим концом.

ПАЙ-МАЛЬЧИК
Странная первая часть этого сложного слова пришла из финно-угорских языков. Например, в эстонском pai — это "поглаживание, похлопывание", а pailaps — "послушный, милый ребенок", тот, которого гладят по головке за прилежность. В словаре Даля в свою очередь встречается глагол "паить" — "гладить, баловать".

P.S. НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ БУРЫЙ МЕДВЕДЬ СПОСОБЕН РАЗВИВАТЬ СКОРОСТЬ ДО 60 КМ/Ч. ТУТ ТЫ ЕМУ ЯВНО НЕ СОПЕРНИК

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

реклама
отдел региональных продаж +7 495 7558333

GANT
WWW.GANT.RU
МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПЛ. 27-29 · ГУМ · МЕТРОПОЛИС · ЩУКА · ВРЕМЕНА ГОДА · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН · КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО · КАПИТОЛИЙ МАРЬИНА РОЩА · КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ · САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: П.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т 80 · ГАЛЕРЕЯ · КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК · АТЛАНТИК-СИТИ · МЕГА ПАРНАС · ГРАНД КАНЬОН АРХАНГЕЛЬСК ВОРОНЕЖ ВЛАДИВОСТОК ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КАЗАНЬ КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ САМАРА ТЮМЕНЬ УЛЬЯНОВСК УФА ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК АСТАНА КИЕВ ЛЬВОВ ОДЕССА ХАРЬКОВ

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ
БОЛЬШЕ С MINIMUS.*
СДЕЛАЕМ
СОВЕРШЕНСТВО
ВОЗМОЖНЫМ.
MINIMUS*
Ощутимый эффект.
Новая степень легкости и скорости –
Minimus* Ионикс 3090 от New Balance
Узнай больше на lvbco.ru
Москва: ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д.16
ТЦ «Европейский», Площадь Киевского вокзала д. 2
ТЦ «МЕГА Белая Дача», 14 км, МКАД
ТРК VEGAS, 24-й км МКАД
Санкт-Петербург: ТК «Сенная», ул. Ефимова, д. 3
ТРК «Галерея», Лиговский пр-т, д. 30, литера А

©2012 New Balance Athletic Shoe, Inc. Реклама * Минимус

ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ

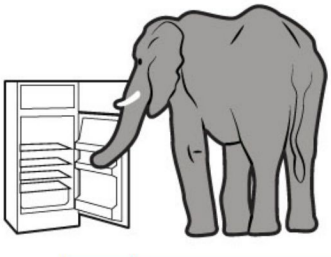
Как отвечать на каверзные вопросы спецов по подбору персонала, устраиваясь на новую работу?

Собираешься на собеседование? Учти, что перечитавшие иностранных бизнес-учебников HR-директора могут устроить проверку твоих способностей быстро решать проблемы и проявлять креативность в стрессовых ситуациях. Вот три примера реальных вопросов, которые задавали претендентам на работу в крупных компаниях (такие примеры коллекционирует сайт glassdoor.com).

ТЕСТ НА НАХОДЧИВОСТЬ

Как засунуть африканского слона в обычный кухонный холодильник?

Собеседник хочет найти в тебе зачатки остроумия ("Надо сказать слону, что в холодильнике 30 кг свежей морковки, — он сам залезет") или находчивости ("Высушить или сублимировать и перемолоть в муку. Я всегда так делаю"). Не вздумай говорить, что это невозможно.



МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА

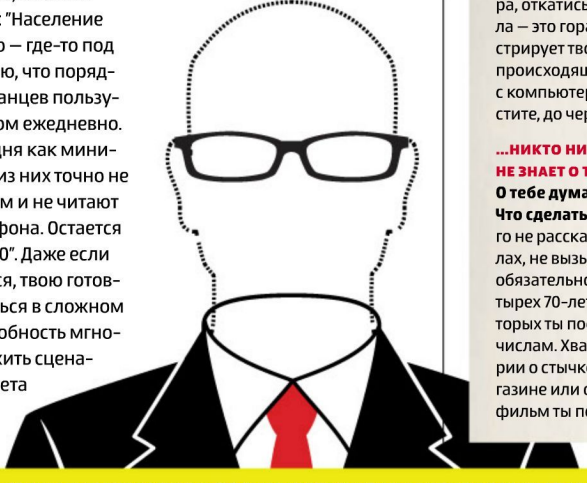
Сколько людей в Сан-Франциско сидят в интернете в 14:30 по пятницам?

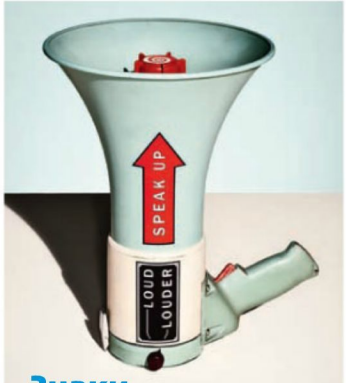
Понятно, что ты не знаешь ответа. Предполагай, выдвигай гипотезы, анализируй. Например: "Население Сан-Франциско — где-то под миллион. Я знаю, что порядка 70% американцев пользуются интернетом ежедневно. В полтретьего дня как минимум две трети из них точно не за компьютером и не читают новости с телефона. Остается где-то тысяч 200". Даже если ты грубо ошибся, твою готовность разобраться в сложном вопросе и способность мгновенно предложить сценарий поиска ответа на вопрос оценят.

ТАЙНЫЕ МЕЧТЫ

Представьте, что вы — супергерой из комиксов. Какой сверхспособностью вы хотели бы обладать?

Интервьюер таким образом пытается выяснить твои личные качества, наклонности и черты характера. Лукавить особого смысла нет, говори что думаешь, но постарайся внятно объяснить, почему ты хочешь быть Человеком-невидимкой или Фартменом. Разумный ответ пусть даже и на глупый вопрос в любом случае добавит тебе очков.





Знаки опасности

ТЫ ВОТ НЕ ЗНАЛ, А НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ СПОСОБНЫ СООБЩИТЬ ТВОЕМУ НАЧАЛЬНИКУ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ. ДОПУСТИМ, ТЫ ТИПИЧНЫЙ ОФИСНЫЙ РАБОТНИК, И...

...ТВОЙ СТОЛ ДЕВСТВЕННО ПУСТ

О тебе думают Ты расцениваешь свою работу как временную.
Что сделать В твоих интересах сделать вид, что ты тут надолго, даже если это не входит в твои планы. Отраслевые журналы, книги, рабочие распечатки — держи их на поверхности. Никто не обязывает читать их. А если у тебя просто аллергия на пыль, так и скажи.

...ТЫ ПРОДОЛЖАЕШЬ ЧТО-ТО ПЕЧАТАТЬ, КОГДА КТО-НИБУДЬ ВХОДИТ В КАБИНЕТ

О тебе думают Тебе интересен только ты сам.
Что сделать Оторвись от монитора, откатись на своем стуле от стола — это гораздо лучше продемонстрирует твою вовлеченность во все происходящее, чем вечная дружба с компьютером. Скажи хотя бы: "Простите, до черта работы, зашиваюсь!"

...НИКТО НИЧЕГО НЕ ЗНАЕТ О ТВОЕЙ ЖИЗНИ

О тебе думают Ты что-то скрываешь.
Что сделать Человек, который ничего не рассказывает о внерабочих делах, не вызывает доверия. Тебе необязательно распространяться о четырех 70-летних любовницах, которых ты посещаешь по четным числам. Хватит и какой-нибудь истории о стычке с продавщицей в магазине или о том, какой прекрасный фильм ты посмотрел.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: DAN WINTERS, MCKIBILLO

P.S. 55% РАБОТАЮЩИХ РОССИЯН ХОТЯТ СМЕНИТЬ МЕСТО РАБОТЫ. БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ НЕДОВОЛЬНЫ ЗАРПЛАТОЙ (ВЦИОМ, 2012)

SYDSNIA.it РЕКЛАМА

GB

GIANFRANCO
BUTTERI®

MADE IN ITALY

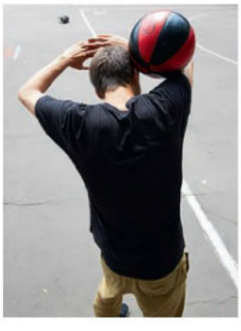
Gianfranco Butteri s.r.l. - +39 0734 892927 - www.gianfrancobutteri.com

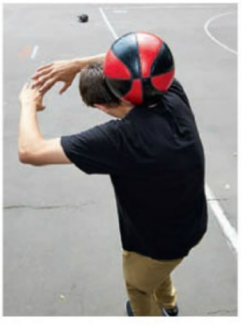
ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ КИРИЛЛ КУПРЕЕНКО, ЧЕМПИОН РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛЬНОМУ ФРИСТАЙЛУ 2011 ГОДА:

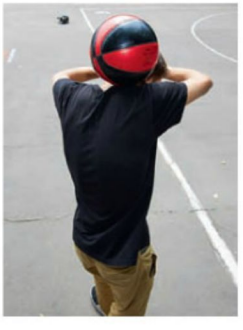
"Around the World — базовый, легкий трюк, однако смотрится эффектнее многих сложных элементов баскетбольного фристайла. В свое время я освоил его дня за три. Голова первое время кружилась, но зато это отличная тренировка вестибулярного аппарата".

ГОЛОВА КРУГОМ

Мы продолжаем ненавязчиво знакомить тебя с элементами уличного спорта. В сегодняшнем выпуске — баскетбольный фристайл, то есть виртуозное владение мячом с элементами акробатики. Площадка и кольцо на щите не требуются.







Трюк Around the World

Задача — аккуратно и выразительно прокатить баскетбольный мяч вокруг головы по сложенному из рук кольцу.

1 Сооруди над головой кольцо из рук, этакий большой кокошник. Наклони голову и руки вперед, чтобы получившееся кольцо было почти параллельно земле. Это твоя рабочая стойка.

2 Клади баскетбольный мяч в треугольник "плечо-шея-голова" — так, чтобы ты мог его поддерживать (см. первое фото).

3 Теперь мяч нужно привести в движение — либо подтолкнуть рукой (и сразу же вернуть ее обратно в кольцо), либо подпихнуть плечом. Все, он покатился — веди его по "трассе".

4 Мяч должен прокатиться по кругу, поддерживаемый с одной стороны головой, с другой — руками и плечами. Чтобы он не упал, меняй в нужную сторону наклон рук и головы. Идеальное положение тела ты нащупаешь сам, опытным путем, после десятка-другого падений мяча.

ГЛАВНАЯ ОШИБКА

Что делает любой новичок, пытающийся выполнить этот трюк? Он начинает по-всякому изгибаться и возить мяч вокруг своей головы, сам же при этом стоит на месте. Суть же трюка в том, что человек должен вращаться вокруг своей оси. А мяч, наоборот, пусть и катится, но фактически не меняет своего положения в пространстве.

P.S. ВИДЕОИНСТРУКЦИЮ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЭТОГО И ДРУГИХ ТРЮКОВ ИЩИ В СЕНТЯБРЕ НА САЙТЕ MHEALTH.RU В РАЗДЕЛЕ "ФОРМА"

ФОТО: АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ

INSTITUT ARNAUD PARIS

ОДИН ИЗ САМЫХ МОЩНЫХ АНТИОКСИДАНТОВ В МИРЕ

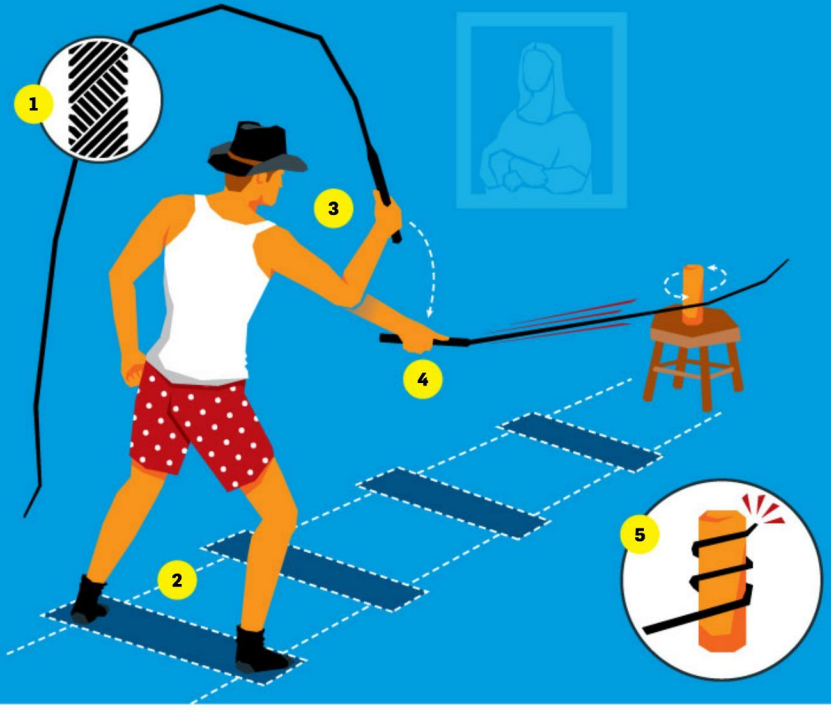
OLIGOJI 35

Новая антивозрастная линия для мужчин от Института Arnaud, которая соединяет в себе антиоксидантную мощь ягод Годжи с уникальной энергезирующей силой Олигоэлементов.

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

КНУТЫ ДАЕШЬ

Хочешь научиться орудовать кнутом, как Индиана Джонс в кино? Одним ударом выхватывать из рук врага револьвер? Вперед. Если чувствуешь себя слишком взрослым — научи хотя бы ребенка, он будет счастлив.



1 Тебе нужна не плеточка из секс-шопа, а настоящий плетеный 2–3-метровый кнут. Говорят, что лучшие получаются из кожи кенгуру, но мы не настаиваем. И будь, пожалуйста, осторожен: удар кнута может рассечь мясо до кости.

2 Расставь ноги пошире, как будто стоишь на рельсах узкоколейки. Твой кнут должен перемещаться как раз параллельно этим воображаемым рельсам. Расстояние до предмета, который ты хочешь поймать, должно быть чуть меньше длины кнута.

3 Руку с кнутом вытяни вперед — чтобы она указывала на мишень (допустим, это банка из-под кваса). Так ты прицеливаешься. Теперь замахнись — рука сгибается, кулак смотрит вверх, кнут перелетает через твою голову и распрямляется за спиной.

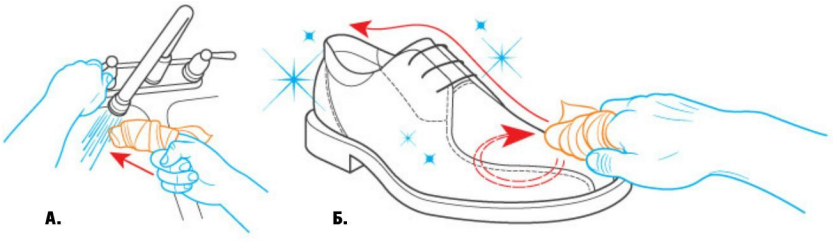
4 Как только почувствуешь, что хвост кнута расправился и немного дернул ручку, — лупи! Рука опять должна вытянуться в направлении желанного предмета. Кнут обойдет тебя сбоку и устремится куда надо. Крепко держи его за ручку, иначе вырвется.

5 Кончик кнута вытянется в струнку непосредственно за банкой и на обратном пути как следует обовьется вокруг нее. Аккуратно тащи добычу к себе. Прежде чем доставать так пульт от телевизора, потренируйся где-нибудь на улице, чтобы не разгромить квартиру.

Эксперт: Энтони Де Лонгис, актер, заново учивший Харрисона Форда обращаться с кнутом на съемках "Индианы Джонса и Королевства Хрустального Черепа".

ЧИСТО ПО-АРМЕЙСКИ

ВОТ КАК ПО СТАРОЙ ПАМЯТИ ЧИСТЯТ СВОИ ЛАКИРОВАННЫЕ БОТИНКИ ОТСТАВНЫЕ ОФИЦЕРЫ АМЕРИКАНСКОЙ АРМИИ. ПРОСТО И КАЧЕСТВЕННО.



Намотай на указательный палец лоскут от старой футболки или любой другой кусок ткани из хлопка. Смочи его в воде — мокрой тряпкой полировать проще **(А)**. В качестве средства для полировки можно использовать много всего: воск, парафин, бесцветную ваксу, вазелин, но, поскольку ты не в полевых условиях, найди нормальное средство для ухода за лакированной обувью. Нанеси на тряпку немного крема или воска и круговыми движениями растирай его по ботинку, двигаясь от носа к пятке **(Б)**. Повтори всю процедуру еще минимум раз: первый слой блестит хорошо, второй — сияет, третий вообще неотразим. Для каждого нового слоя используй чуть меньше крема или воска. Не забудь про второй ботинок.

P.S. ВО ВРЕМЯ УДАРА КОНЧИК КНУТА (ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ) ПРЕОДОЛЕВАЕТ СКОРОСТЬ ЗВУКА — ОТСЮДА И ХАРАКТЕРНЫЙ ЩЕЛЧОК

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

реклама

MEXX
METROPOLITAN

TAILORED FOR YOU*

MEXX-SHOP.RU

*СОЗДАНО ДЛЯ ВАС. ТЕЛЕФОН ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ 8 800 100 18 18

НА ВСЮ ГАЛАКТИКУ

С НОВЫМ СМАРТФОНОМ GALAXY S III ОТ КОМПАНИИ SAMSUNG ТЫ ВЫЙДЕШЬ НА НОВЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ УРОВЕНЬ

Представь себе, в этом году компания Samsung воплотила в жизнь поговорку «одна голова – хорошо, а две – лучше». Да-да, уникальный смартфон Samsung GALAXY S III умеет думать за тебя. Суди сам: чтобы обеспечить тебе более удобное и естественное управление, девайс подстраивается специально под тебя, используя технологии распознавания твоего лица, голоса и жестов. Объясним, как это происходит.

За лицо отвечает функция Smart Stay, которая при помощи фронтальной камеры фиксирует движения твоих глаз и определяет, как именно ты используешь смартфон — например, читаешь элек-

Коротко о главном

Спецификации Samsung GALAXY S III

ПОДДЕРЖИВАЕМЫЕ СЕТИ:
2.5G (GSM/ GPRS/ EDGE): 850 / 900 / 1800 / 1900 МГц
3G (HSPA+ 21Мбит/с): 850 / 900 / 1900 / 2100 МГц

ДИСПЛЕЙ: 4.8-дюймовый HD Super AMOLED (1280x720) дисплей

ПЛАТФОРМА: Android 4.0 (Ice Cream Sandwich)

ПРОЦЕССОР: Samsung Exynos 4 Quad, 1,4 ГГц (четырехъядерный)

КАМЕРА: Основная: 8 Мпикс с автофокусом, светодиодной вспышкой и нулевой задержкой затвора, BS; Фронтальная: 1,9 Мпикс, запись HD-видеороликов со скоростью 30 кадров в секунду и нулевая задержка затвора, BSI

ПАМЯТЬ: 16/32 ГБ встроенной памяти; разъем для карт памяти microSD (до 64ГБ); 1 ГБ оперативной памяти

РАЗМЕРЫ: 136,6 x 70,6 x 8,6 мм., 133 гр.

БАТАРЕЯ: 2,100 мА·ч

И напоследок, чтобы ты, наконец, закончил читать этот текст и отправился в магазин за своим Samsung GALAXY S III, расскажем о еще нескольких фишках этого удивительного устройства, способствующих повышению производительности и удобства использования смартфона в совершенно новых направлениях. В нем ре-

тронную книгу или роешься в интернете – и поддерживает яркость дисплея на одном уровне, чтобы твои глаза не уставали как можно дольше.

Еще одно знаменательное новшество в S III – наличие технологии S Voice, которая позволяет смартфону распознавать голос и реагировать на твои команды. Ты сможешь попросить аппарат найти в базе контактов нужный номер так же легко, как и приказать заткнуться назойливому будильнику. Голосом можно также включить воспроизведение любимой песни, управлять уровнем громкости смартфона, отправлять смс и электронные письма, составлять график встреч или автоматически включить камеру и сделать снимок.

ТЕХНОЛОГИЯ «S VOICE» ПОЗВОЛЯЕТ СМАРТФОНУ РАСПОЗНАВАТЬ ГОЛОС И РЕАГИРОВАТЬ НА ТВОИ КОМАНДЫ. ТЫ СМОЖЕШЬ ПОПРОСИТЬ АППАРАТ НАЙТИ В БАЗЕ КОНТАКТОВ НУЖНЫЙ НОМЕР ТАК ЖЕ ЛЕГКО, КАК И ПРИКАЗАТЬ ЗАТКНУТЬСЯ НАЗОЙЛИВОМУ БУДИЛЬНИКУ

Для максимально комфортного использования Samsung GALAXY S III оснащен еще и функциями Direct call и Smart alert. Если ты во время набора кому-то смс вдруг решил позвонить и лично высказать человеку все, что ты о нем думаешь, тебе достаточно просто поднести телефон к уху – и он автоматически начнет набор номера этого абонента. А о том, что кто-то звонил тебе в твое отсутствие, S III уведомит тебя вибрацией, как только ты возьмешь его в руку.

Чтобы окончательно тебя добить, скажем, что плюс ко всему вышеперечисленному новый смартфон предоставляет все необходимое, чтобы ты мог делиться различного рода контентом со своими друзьями и коллегами. Просто коснись своим смартфоном другого Samsung GALAXY S III, и без всяких Wi-Fi и мобильных сетей между аппаратами начнется передача данных. Благодаря усовершенствованной версии технологии Android Beam под названием S Beam, фильм размером 1 ГБ «уйдет» за три минуты, а аудиофайл размером 10 МБ всего за две секунды. Функция Buddy photo share позволяет моментально отправить фотографии из галереи всем друзьям, которые изображены на этих снимках.

Для мгновенного обмена файлами между Samsung GALAXY S III и другими устройствами, такими как планшет, ПК и телевизор, используй сервис AllShare Play. При этом расстояние между устройствами не играет никакой роли. Чтобы работать над одним документом вместе с несколькими коллегами, включай функцию Group Cast, которая позволяет отображать содержимое экрана смартфона на нескольких устройствах в одной сети Wi-Fi. Таким образом, вы сможете оставлять комментарии и вносить в документ правки одновременно друг с другом, отслеживая изменения в нем в реальном времени. А самые важные и долгосрочные из документов и файлов ты можешь хранить на облачном сервере, где в твое распоряжение предоставлено 50 Гб места, а выйти на него поможет предустановленное приложение Dropbox. Причем для загрузки файлов не требуется наличие доступа к Wi-Fi, а достаточно просто сетей передачи данных.

ализована функция Pop up play, которая позволяет воспроизводить видео в любом месте экрана одновременно с работой других программ. Это избавляет тебя от необходимости закрывать и перезапускать видео при веб-серфинге или чтении новых сообщений электронной почты. Основная камера (8Мпикс – не шутка!) имеет нулевую задержку затвора, что позволит тебе легко снимать даже движущиеся объекты. И это далеко не все ее возможности: с функцией Burst Shot ты можешь снять фотосерию из 20 кадров, а Best photo выберет лучшую из восьми сделанных тобой фотографий. При этом HD-видеоролик может быть записан не только на основную, но также и на фронтальную камеру (1,9 Мпикс). А улучшенная задняя подсветка помогает повысить качество снимков даже в условиях недостаточной освещенности.

Убедительно? Еще бы! Вряд ли после всего этого у тебя остались какие-то сомнения, поэтому мы заранее поздравляем тебя с приобретением нового друга и помощника – Samsung GALAXY S III.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЗЕЛЕНЕНЬКИЙ ОН БЫЛ

Редактор МН Дмитрий Сироткин считает себя гастрономически прогрессивным человеком, и такое экстравагантное, полезное и вкусное блюдо, как саранча, обжаренная с лаймом, не могло пройти мимо него. Редакция тоже осталась довольна.

Достать живую саранчу можно двумя способами: а) в местах ее обитания, б) в любом крупном зоомагазине, где торгуют кормами для рептилий (15–25 руб. за штуку). Я пошел по второму пути и остался доволен товаром.

Перед тем как готовить насекомых, их нужно усыпить (но не умертвить), чтобы они были свежайшими и при этом не сбежали со сковороды. Я сутки продержал саранчу в контейнере в холодильнике, но она от этого лишь взбодрилась. Пришлось отправить ее в морозилку часа на 3-4. Совет: вынув контейнер, легонько постучи по стенкам — внутри никто не должен подавать признаков жизни. Вот теперь ее нужно быстро отжарить.

НА 2 ПОРЦИИ:
20 крупных (4-5 см) особей саранчи
5 ст. л. оливкового масла
3-4 зубчика чеснока
1 жгучий красный перец
1 лайм

ШАГ 1

Промываю саранчу в дуршлаге под холодной водой и выкладываю на бумажное полотенце, чтобы ребятки обсохли. В глубокой сковороде сильно нагреваю оливковое масло. Бросаю в него крупно порезанный чеснок и перец (без семян). Обжариваю в течение 2–3 минут. Главное, чтобы чеснок не подгорел, иначе запах у саранчи будет так себе.

ШАГ 2

Деревянной лопаткой выковыриваю из сковороды чеснок и перец — они свою миссию выполнили, придав маслу аромат и остроту. Бросаю на их место саранчу и обжариваю, часто помешивая, в течение трех минут. Можно немного посолить.

ШАГ 3

Выжимаю прямо в сковороду сок из двух половинок лайма, обжариваю саранчу еще 2 минуты. Чтобы масло не разбрызгивалось по всей кухне, используй специальную крышку-сетку. А вот обычной крышкой сковороду не накрывай, иначе тельца саранчи потеряют аппетитную хрусткость.

ШАГ 4

Выкладываю готовых насекомых на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишнее масло. Мысленно наполняю бокал хорошим пивом, а сам везу получившийся деликатес в редакцию — как-то неловко выпивать с утра и одному. Отрывать от саранчи крылышки и ножки или есть целиком — решай сам.

Под рукой нет лайма? На том же этапе добавь вместо него 2 ст. л. соевого соуса — получится не менее вкусно.

В рот полезли

ТЕРМИТЫ

Их с удовольствием едят европейские гурманы и простой люд в странах Центральной Африки. Неудивительно: в 100 г жареных термитов содержится 500-600 ккал, что в три раза больше, чем в таком же количестве говядины.

ТУТОВЫЙ ШЕЛКОПРЯД

В Китае суп с личинками тутового шелкопряда считается изысканным лакомством, которое варят по всяким торжественным случаям. По вкусу и питательности не уступает черепаховому супу.

P.S. САРАНЧА — ЭТО НЕ ПРОСТО ЗАКУСКА, ОТПУГИВАЮЩАЯ ДЕВУШЕК ОТ СТОЛА, ЭТО 40–50% БЕЛКА И ВСЕГО ЛИШЬ 4,5% ЖИРА

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Реклама

Москва: Мега Белая Дача • Мега Теплый Стан • Мега Химки • ТЦ Метрополис • ТЦ Филион • ТРЦ Золотой Вавилон • ТЦ Афимолл СИТИ • ТК Охотный ряд • ТРЦ VEGAS • ТЦ Европейский • ТРЦ Фестиваль **Санкт-Петербург:** ТРЦ Галерея • ТК Сенная • Мега Дыбенко • Мега Парнас • ТРЦ Лето • ТРЦ Питерлэнд **Краснодар:** ТРЦ Оз Молл • ТЦ Галерея **Уфа:** ТРЦ Июнь

15 ТЕХНИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЕ ДАВНО ПОРА РЕШИТЬ

1 Мы хотим нормальную автоколлекцию! Нет, автоконвекцию! Тьфу, автокоррекцию! Пусть телефоны исправляют опечатки в письмах и sms, не переворачивая смысл с ног на голову: в Men's Health есть рубрика "персональный тренер", а не "перс анальный тренер".

2. Перестаньте писать инструкции. Инженеры, запомните: если вы сделали вещь и для нее нужна инструкция — это плохая вещь. Так что садитесь и дорабатывайте до тех пор, пока она не станет простой и понятной.

3. Создайте вечный носитель информации. На CD, жестком диске или флешке файлы проживут 5–10 лет. Но мы-то сами живем дольше! (Хочется верить, по крайней мере.)

4. Сделайте розетки в каждом кресле самолета. Мы даже знаем где — вместо пепельниц, которыми и так пользоваться нельзя.

5 Изобретите способ приватного общения в толпе. Зачем мне слышать всех людей в вагоне поезда, если я хочу говорить только с одним?

6 Можно мы будем извлекать USB-девайсы, не нажимая предварительно на всякие кнопки? USB уже 18 лет. Совершеннолетие! В этом возрасте пора научиться вынимать, не спрашивая.

7 Можно, наконец, отрядить кого-нибудь из гениальных ученых для решения одной конкретной проблемы: создания удобного пододеяльника? А то космические корабли, конечно, бороздят, но нам чертовски надоело заправлять одеяла.

8 Придумайте универсальные карточки. Каждый кинотеатр, магазин, заправка и ресторан норовят осчастливить тебя своей супер-мега-вип-дисконтной картой. У нас гениальная идея: пусть карточка будет одна, но цифровая, а перечисленные учреждения просто добавляют на нее свои приложения — и скидки все при себе, и кошелек не лопается.

9. Запомните: если вы копаете тоннель или метро, то должны сделать так, чтобы радио там тоже работало и разговор по телефону не прерывался. По-другому запрещаем.

10 Откройте туалеты в метро. Ради этого мы даже готовы не прислоняться и стоять справа, проходить слева. Всегда.

11. Накройте Землю интернетом. Интернет сегодня — почти как воздух, вот пусть он и будет везде. Хотя бы 3G, но чтоб в каждой дыре!

12. Разработайте переводчик с любого языка. Такой, как давно уже обещают фантасты: вставил в ухо наушник и слышишь речь любого иностранца на понятном тебе языке.

13 Избавьте магазины от касс и очередей. Записывайте идеальную модель: человек заходит в магазин, кладет в свою сумку то, что хочет, и на выходе с его счета автоматически списываются деньги, а на телефон приходит электронный чек.

14. Спасибо, что телефон сегодня умеет делать почти то же, что и компьютер. Не спасибо, что он теперь зависает, как тот же компьютер. Решите уже эту проблему с обоими.

15. Даешь беспроводное электричество: пусть дома будет одна розетка, и вся техника получает от нее энергию так же, как компьютеры и смартфоны доступ в интернет, — без проводов.

P.S. НОВЕЙШИЙ СТАНДАРТ USB 3.0 ПЕРЕДАЕТ ДАННЫЕ СО СКОРОСТЬЮ 5 ГБИТ/С. ОБЕЩАЮТ, ЧТО У USB 4.0 БУДЕТ 25 ГБИТ/С

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАТАЛЬЯ МЕТЛУХ/ BANG! BANG!

РЕКЛАМА

DINO BIGIONI
SHOES

В продаже в сети магазинов

Rendez-vous

Москва

www.dinobigioni.it - Тел: +39 0734 891259

Dino Bigioni
Москва
Ул. Профсоюзная, 124/1
ТЦ "Коньково Пассаж"

Dino Bigioni
Санкт-Петербург
Сенная Площадь, 2
ТЦ "Пик"

Dino Bigioni
Ростов-На-Дону
Пр. М. Нагибина, 32/2
ТЦ "Горизонт"

Dino Bigioni
Н.Новгород
Ул. Белинского, 63
ТЦ "Этажи"

Dino Bigioni
Омск, I love Italian shoes
Ул. Фрунзе-Герцена, д. 80/18
ТЦ Флагман

Dino Bigioni
Омск
СТЕП
Ул. К. Маркса, 38

Dino Bigioni
Челябинск
Ул. Цвилинга, 25
ТРК "КуБа"

ЖЕЛТЫЙ И ПОЛОСАТИК

Конец лета и начало осени — время, когда практически у каждого россиянина есть выбор: либо арбуз, либо дыня. А ты к чему склоняешься?

ЧТО ВКУСНЕЕ?

Арбуз **56%**

Дыня **44%**

Опрос на сайте MHealth.ru, 5210 респондентов.

Арбуз и дыню лучше есть отдельно от всего, а не на десерт после обеда. Дыни и арбузы — это больше чем на 90% жидкость, поэтому они покидают желудок стремительно. Содержащиеся в них сахар и прочие питательные вещества расщепляются и усваиваются гораздо быстрее, чем даже питательные вещества из других фруктов. Но если дыня или арбуз задерживаются в желудке, дожидаясь, пока переварится все остальное, они начинают там ферментироваться, то есть бродить и разлагаться, а это уже серьезный сбой в работе ЖКТ. Достаточно съесть арбуз одновременно с орехами, чтобы понять, что это такое.

Вирджиния Ветрано, д. м. н., специалист в области охраны здоровья, Городской университет Лос-Анджелеса

ВОЗМОЖНО, ТЕБЯ УЖЕ НЕ ВПЕЧАТЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, ЧТО АРБУЗ — ЭТО ЯГОДООБРАЗНАЯ ТЫКВИНА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БОТАНИКИ. ТАК ВОТ ТЕБЕ НОВОЕ НЕДОРАЗУМЕНИЕ: ДЫНЯ — ЭТО ТОЖЕ ТЫКВА (СЕМЕЙСТВО), ДА ЕЩЕ И ОГУРЕЦ (РОД).

По идее, спелость арбуза можно вычислить чисто математически. Когда арбуз зреет, он набирает воду, когда созрел — начинает подсыхать. Поскольку больше чем на 90% арбуз — это вода, то "жидкий" и, возможно, еще не спелый арбуз должен весить примерно столько же, сколько такой же объем воды. Масса "подсохшего", то есть однозначно спелого арбуза будет меньше. А теперь берем сантиметр, измеряем окружность арбуза (желательно, чтобы он был максимально похож на шар) и считаем. Допустим, длина его окружности (С) 75 см.

Вычисляем радиус:

$R = C/(2\pi) = 75/6{,}28 = 12$ см.

Дальше — объем:

$V = 4/3(\pi R^3) = (4 \times 3{,}14 \times 1728)/3 = 7233$ см^3.

А чтобы вычислить массу такого объема воды, умножаем объем на плотность (плотность воды — 1 г/см^3). В итоге имеем 7233 г. Если выбранный арбуз примерно так и весит — не факт, что он спел. Если его масса меньше — бери!

В 100 Г	АРБУЗ	ДЫНЯ
Ккал	27	34
Сахар, г	6	8
Клетчатка	2%*	4%
Витамин А	2%	8%
Витамин B_6	4%	4%
Витамин С	8%	22%
Калий	4%	6%

* от рекомендуемой нормы суточного потребления

Минутка народной мудрости в Men's Health: семена дыни считаются натуральным афродизиаком (если ты вообще веришь в такие штуки), семена арбуза — признанное средство против гельминтов, проще говоря — глистов. Выбирай, что тебе в данную минуту нужнее.

P.S. РОДИНА "АРБУЗА" — ПЕРСИДСКИЙ ЯЗЫК, ГДЕ ТАК НАЗЫВАЮТ ДЫНЮ, А ПЕРЕВОДИТСЯ СЛОВО КАК "ОСЛИНЫЙ ОГУРЕЦ"

ФОТО: DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

реклама

Официальный представитель на территории РФ
BOSCA FASHION GROUP
+7 (495) 665-6292
info@giovaneg.ru

www.giovanegentile.com www.giovaneg.ru

Не забудь в этом месяце...

послушать

18 СЕНТЯБРЯ

Placebo

Москва, СК "Олимпийский"

Участники не самой последней альтернативной группы последних 15 лет подводят глаза, перепевают Pixies и являются кумирами не только подросших эмо, но и более вменяемых фанатов тяжелой музыки. Как раз сейчас Placebo пишут новый альбом — есть шанс услышать что-то свеженькое.

21 СЕНТЯБРЯ

Čechomor

Московский международный дом музыки

Говорят, эта группа была любимым музыкальным коллективом Вацлава Гавела. Так или иначе, самая известная чешская фолк-команда существует уже четверть века. За это время они объездили весь мир, снимались в кино, а среди их поклонников — классики тяжелой музыки Killing Joke.

21 СЕНТЯБРЯ

Ленни Кравиц

Москва, "Крокус Сити Холл"

Обладатель четырех "Грэмми" и десятка международных хитов, американский музыкант представляет новый альбом Black And White America — лучшую, по мнению самого Кравица, его запись. Европа уже сдалась под напором новых песен, очередь за Россией.

посмотреть

С 6 СЕНТЯБРЯ*

"Марли: Регги навсегда"

Режиссер Кевин МакДональд ("Последний король Шотландии") снял документальный фильм о самом известном растамане в мире. О человеке, который подарил негритянский регги белым, рассказывают его друзья, его семья и, конечно, он сам. Джа даст нам все!

С 13 СЕНТЯБРЯ

"Обитель зла: Возмездие"

Не сказать, чтобы последние части "Обители зла" радовали глаз и мозг. Но режиссер Пол У. С. Андерсон все никак не остановится. Четвертая часть закончилась тем, что прекрасная героиня Милы Йовович отдала приказ штурмовать корабль "Аркадия". С этого и начнем, главное, чтобы патронов хватило.

С 20 СЕНТЯБРЯ

"Судья Дредд 3D"

Иногда хочется сказать: ребята, эти фильмы уже сняли и сняли хорошо, так что не трогайте. Но при отсутствии новых идей приходится пользоваться старыми. Встречай — новый судья Дредд на улицах Мегасити-1 (и это не Сталлоне, как в прошлый раз, а некто Карл Урбан).

* Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

посетить

15–26 СЕНТЯБРЯ

Чемпионат России по парусному спорту

Новороссийск, яхт-клуб "Семь футов"

Речь идет о серьезном событии, чемпионате России в олимпийских классах яхт. Даже если эти классы ничего тебе не говорят, все равно приходи: дух морских гонок захватывает и тех, кто на берегу. Посмотришь заодно и на кайтбордеров (в этом году кайтбординг вошел в олимпийскую программу и впервые будет представлен на Олимпиаде в 2016 году). Также зрителям ежевечерне обещают фильмы на парусную тематику.

ДО 30 СЕНТЯБРЯ

"Сантьяго Калатрава. В поисках движения"

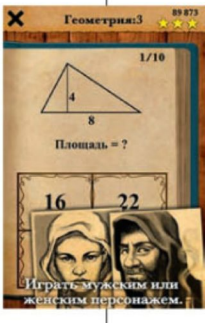
Санкт-Петербург, Государственный Эрмитаж

Испанец Калатрава — один из самых прославленных современных архитекторов. Ему 61 год, он реализовал более 40 крупных проектов, придуманные им вокзалы, музеи, стадионы, мосты разбросаны по всей планете. В Эрмитаже выставлены полторы сотни архитектурных макетов, проектов и рисунков Калатравы.

поиграть

"Король математики"

Платформы: iPhone, iPad



Для тех, кто забыл, как считать без калькулятора. Приложение состоит из 10 уровней, каждому из которых соответствует свой персонаж (от фермера до короля) и новый комплект математических задач, которые надо быстренько решить. Набирай баллы, собирай звезды, сравнивай свои результаты с результатами других пользователей и тренируй мозг.

Borderlands 2

Платформы: PlayStation 3, Xbox 360

Продолжение неплохо зарекомендовавшего себя шутера, действие которого разворачивается на планете Пандора. Все так же прекрасно и с иронией отрисовано создателями. У тебя есть возможность выбрать одного из четырех персонажей (все персонажи — новые), обмундировать и вооружить его как следует — и жать на курок, пока тебя самого не порвали! Релиз игры намечен на 21 сентября.

P.S. 9 СЕНТЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КРАСОТЫ (ЛИШНИЙ ПОВОД СДЕЛАТЬ ДАМЕ ПРИЯТНО). НУ И ДЕНЬ ТАНКИСТА ЕЩЕ

lecoqsportif.com ↳ lecoqsportif.su
facebook.com/lecoqsportif.russia
Москва: ГУМ Охотный ряд Метрополис • Санкт-Петербург: Галерея МЕГА Дыбенко
Казань • Уфа • Магнитогорск • Киров • Екатеринбург • Воронеж
le coq sportif
maison fondée en 1882

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

KNUTER

ДРЕВНЕШВЕДСКОЕ СЛОВО, ОЗНАЧАВШЕЕ “СУК, УЗЕЛ, НАРОСТ”. ИЗ НЕГО И РОДИЛОСЬ РУСКОЕ “КНУТ”. ТЕХНИКЕ ОБРАЩЕНИЯ С БОЛЬШИМ СЕРЬЕЗНЫМ КНУТОМ УЧИМ НА СТР. 62

50 000 000

ОСОБЕЙ САРАНЧИ — НЕ САМАЯ КРУПНАЯ СТАЯ — ЗА ДЕНЬ СЪЕДАЕТ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ХВАТИЛО БЫ 500 ЛЮДЯМ НА ГОД. КАК С АППЕТИТОМ СЪЕСТЬ САМУ САРАНЧУ, ЧИТАЙ НА СТР. 66

15/08/1990

ПОГИБ В АВАРИИ ВИКТОР ЦОЙ. ПО ОФИЦИАЛЬНОЙ ВЕРСИИ — УСНУЛ ЗА РУЛЕМ. О ТОМ, КАК НЕ ПОВТОРИТЬ ЕГО СУДЬБУ, — НА СТР. 52

ГАРБУЗ

НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ПО-УКРАИНСКИ ЭТО — ТЫКВА. АРБУЗ ЖЕ У НИХ НАЗЫВАЕТСЯ “КАВУН”. ВЫБИРАЕМ МЕЖДУ АРБУЗОМ И ДЫНЕЙ НА СТР. 70

4 144 000

ЧЕЛОВЕК В РОССИИ ЧИСЛЯТСЯ БЕЗРАБОТНЫМИ, ЭТО 5,4% ЭКОНОМИЧЕСКИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК УДАЧНО ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ НА НОВОЙ РАБОТЕ, — НА СТР. 58

200 000

БУРЫХ МЕДВЕДЕЙ ЖИВЕТ НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ, ИЗ НИХ 120 ТЫС. — НАШИ СООТЕЧЕСТВЕННИКИ. ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ С МЕДВЕДЕМ В ЛЕСУ ИЩИ НА СТР. 54

HAVE YOU SEEN PEPE?*

ФИЗИКА НА ОТЛИЧНО

АДЕПТЫ РОССИЙСКОГО КРОССФИТА В ЧЕСТНОМ ПОЕДИНКЕ ВЫЯСНИЛИ, В ЧЕМ СИЛА И У КОГО ЕЕ БОЛЬШЕ ВСЕХ.

Reebok CrossFit

14 июля в столичном парке Горького прошел первый российский чемпионат по КроссФиту. Побороться за звание “Самого физически подготовленного человека России” (к которому прилагался еще и неплохой денежный бонус) в Москву съехались сильнейшие атлеты со всей страны. Вот как все было.

Соревнования начались в 10 утра. Впереди у спортсменов было восемь часов, в течение которых (с небольшими перерывами) они доказывали свою силу и показывали свои умения. Несмотря на то, что над Москвой весь день пылало солнце, погодные условия вряд ли можно было назвать комфортными — таскать в такую духоту мешки с песком, тягать железяки и максимально быстро перемещать свое тело в пространстве в разных плоскостях с каждой минутой было все труднее. Несмотря на жару, многие зрители, которых собралось больше полутора тысяч, мужественно следили за происходящим и яро подбадривали атлетов криками различной степени экспрессии. Особо стойкие и сильные болельщики могли побыть в шкуре взмокших от пота атлетов и потренироваться на отдельной площадке, расположенной рядом с основной ареной. Среди зрителей было много спортсменов, которые искренне переживали за участников.

Поддержать соревнующихся среди прочих приехали абсолютный чемпион мира по кикбоксингу Бату Хасиков, победитель кубка Европы по боевому самбо Иван Косов, чемпионка России по тайскому боксу, джиу-джитсу и mixfight Юлия Березикова. В перерывах они демонстрировали свои способности в области КроссФита, проведя показательные тренировки. Мастер разговорного жанра рэпер Батишта развлекал публику рифмованными речитативами и конкурсами, гимнастка Ляйсан Утяшева озаряла собой все вокруг. В общем, всем было чем заняться и на что посмотреть. Удивительно, что к концу соревнований спортсмены не выглядели уставшими, а на церемонии награждения по виду призеров и победителей казалось, что они были готовы еще раз повторить все упражнения. А Данила Шохин, занявший первое место среди мужчин, получив медаль и чек на 125 тыс. руб., и вовсе крикнул всем: “Гуляем!” — и такому настроению спортсмена после изнуряющего состязания можно только позавидовать! Многие бы просто упали без сил.

ФОТО: РОМАН КОНОВАЛОВ, АНДРЕЙ АНДРЮЩЕНКО

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Второе место и 80 тыс. рублей среди мужчин получил Алексей Немцов (Москва), на третьем — Федор Серков (Екатеринбург) с призом в 40 тыс. рублей.
Победители этого соревнования получат возможность себя показать, а заодно и честь страны защитить на чемпионате мира по КроссФиту в 2013 г.
Чемпионат Reebok CrossFit-2012 в Москве – один из девяти национальных чемпионатов по КроссФиту, организованных в 2012 году по всей Европе. Кроме России, чемпионат проводится в Великобритании, Испании, Франции, Италии, Греции, Германии, Швеции, Польше.

ДА ПРИБУДЕТ СИЛА

Соревнование было разбито на 4 этапа, на каждом из которых спортсмены должны были выполнить определенный WOD. За каждым из участников следил персональный судья, который оценивал каждое малейшее движение во время выполнения упражнений, успевая еще и подбадривать "своего" спортсмена.

Право показать свои возможности в первом и втором WOD получили все 60 участников. На основе их результатов составлялся рейтинг: занявший 1-е место получал рейтинг 1, занявший 2-е место – рейтинг 2 и т.д. 40 спортсменов (20 мужчин и 20 девушек), получивших высшие "баллы", выступали в третьем WOD. В финале оказались только 20 сильнейших, для которых и был заготовлен четвертый WOD.
Вот что предстояло пережить спортсменам:

WOD 1 (женщины/мужчины)	
Ограничение времени	15 мин.
Подъем штанги на грудь и толчок	5х25/65 кг
Бег	5 кругов
Подъем штанги на грудь и толчок	4х30/70 кг
Бег	4 круга
Подъем штанги на грудь и толчок	3х35/75 кг
Бег	3 круга
Подъем штанги на грудь и толчок	2х40кг/80 кг
Бег	2 круга
Подъем штанги на грудь и толчок	1х45кг/85 кг
Бег	1 круг

WOD 2 (женщины/мужчины)	
Раундов	4
Ограничение времени	10 мин.
Отжимания от пола с отрывом ладоней (женщины)	10
Отжимания на кольцах (мужчины)	10
Бросок мяча в цель	15х6/10 кг
Прыжок на тумбу	20Х45/60 см

WOD 3 (женщины/мужчины)	
Ограничение времени	20 мин.
Становая тяга	20х50/90 кг
Прыжок через тумбу	10
Гребля	30 ккал
Становая тяга	20х50/90 кг
Прыжок через тумбу	10
Двойной прыжок через скакалку	100
Становая тяга	20х50/90 кг
Прыжок через тумбу	10
Берпи	30

WOD 4 (женщины/мужчины)	
Ограничение времени	12 мин.
Количество повторов	21-15-9
Рывок в сед	25/40 кг
Подтягивание (для мужчин — с касанием грудью)	
Переноска мешка с песком (2 круга)	15/20 кг

Кстати, в тот же день параллельно с российским состязанием прошли Всемирные игры Reebok CrossFit в Лос-Анджелесе. Второй год подряд победителями стали Рич Фроннинг и Анни Торисдоттер. Будем надеяться, что в ближайшем будущем кто-то из наших атлетов сможет потеснить чемпионов с пьедестала.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР

Мы заглянули в анкетные данные трех лучших кроссфиттеров России и узнали, что же они за люди такие.

I место
Данила Шохин

27 лет. Занимается КроссФитом 2 года. До этого занимался аэробной гимнастикой, регби, грэпплингом (вид спортивного единоборства, совмещающего в себе технику всех борцовских дисциплин). Больше всего в КроссФите его привлекает разнообразие. Изначально поставил себе цель вписать свое имя в историю российского КроссФита.

II место
Алексей Немцов

29 лет. Персональный тренер. Занимается КроссФитом полтора года. Раньше занимался карате, боксом, пауэрлифтингом. Главным соперником считает "вчерашнего себя". Любит "неправильную" еду – особенно сгущенку, чипсы, молочный шоколад, но при этом не позволяет себе ничего, что противоречит палеодиете. Главным личным достижением считает построение крепкой и дружной семьи (хотя женой спортсмена, по его словам, быть нелегко). Денежный приз собирается потратить на планшетник и ужин в хорошем ресторане для своих друзей.

III место
Федор Серков

20 лет. Погрузился в занятия КроссФитом чуть более года назад. До этого поддерживал форму с помощью общефизической силовой подготовки. В КроссФите больше всего нравится азарт, который появляется во время выполнения комплексов упражнений. Любит темный горький шоколад и свежеиспеченный хлеб. Самым сложным моментом подготовки для него является необходимость давать себе время на отдых и восстановление. Выигранные деньги планирует потратить на семью и удачно вложить.

МИШЕЛЬ ЭЙКЕМ ДЕ МОНТЕНЬ
(1533-1592)

Французский писатель и философ, автор сборника эссе "Опыты". Утверждал, что смысл жизни человека — в достижении счастья. Но основным условием такового считал не сочетание внешних условий, а внутреннюю готовность самого человека к счастью. Монтень писал, что человек должен выработать в себе состояние духа, при котором счастье чувствуется сильнее, а несчастье — слабее. Собственно, все труды Монтеня были призваны проинструктировать читателя, как достичь подобного состояния.

ПРАВИЛА ЖИЗНИ МЕРТВОГО ФРАНЦУЗА

Философ XVI века учит нас разумным отношениям с модой, порнографией и эректильной дисфункцией.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ПЕРРИ

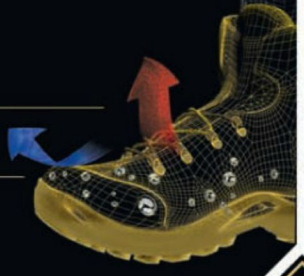
ЧЕЛОВЕЧЕСТВО НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ СВОЕЙ ИСТОРИИ было (и остается) склонным к самолюбованию. Каждое поколение уверено, что оно наконец живет в правильном мире (или хотя бы идет к нему семимильными шагами) — а предыдущие прозябали в дикости и носили штаны на голове. Это ерунда. Да, именно в наше время изобретены айпад и унитазы с функцией шумоподавления. Но это не значит, что мы стали какими-то другими. Гаджеты и новые услуги населению — это упаковка будней. А волнуют нас все те же вопросы — здоровье, секс, отношения, политика... Это обсуждалось и 500, и 5000 лет назад.

Можно сказать, что, например, во Франции эпохи Возрождения даже был свой Men's Health. Правда, звали его Мишель Монтень, и свои советы по жизни, основанные на личном опыте и работах специалистов, он давал не в журнале с фривольными картинками, а в бесконечном сборнике эссе, озаглавленном "Опыты". Тем не менее даже через 420 лет после его смерти (а эту дату мы всей редакцией празднуем как раз в сентябре) многие мысли Монтеня кажутся вполне современными. Например...

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

С GORE-TEX® PRODUCTS ВНУТРИ

Ленгрис, Бавария, начало октября, температура воды 10 °C. Впереди — огромный ветреный простор, позади — километры пересеченной местности, а под ногами — холодная вода. Пора глубоко вздохнуть и расслабиться. Так, как это делают Ваши ноги. Ботинки, изготовленные с применением технологии GORE-TEX®, сочетают в себе воздухопроницаемость и уютный микроклимат с длительной непромокаемостью, что так важно на открытом воздухе — куда бы Вы ни шли. Посетите вебсайт **www.gore-tex.com** и узнайте больше.



GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS
GORE

© 2012 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates GORE

О МОДЕ

Задолго до того, как на Земле появились хипстеры, Монтеня беспокоило, что форма все чаще начинает главенствовать над содержанием ("Я ненавижу наших модников, относящихся нетерпимее к платью с изъяном, чем к такой же душе, и судящих о человеке лишь по тому, какие на нем башмаки"). Сам он в конечном итоге выбрал простоту. "Я хочу, чтобы меня видели в моем естественном виде, непринужденным и безыскусственным, ибо я рисую не кого-либо, а себя самого... Я одеваюсь исключительно в черное и белое". Возможно, ты добавишь цвета в эту гамму, но пользуйся правилом Монтеня: не надевай то, в чем ты чувствуешь себя глупо. Не правда ли, совет на все времена?

О ПРИЧЕСКАХ

Возможно, из-за своей лысины ("мой старый, лысый, седой образ") Монтень был особенно пристрастен к чужим прическам. В эссе "О старинных обычаях" он сообщает с явным осуждением: "Древние галлы спереди носили длинные волосы, а затылок выстригали — этот обычай недавно перенял наш изнеженный и расслабленный век". Выглядело это, надо думать, по-идиотски, но чем мы лучше древних галлов? Вспомни Дэвида Боуи или Виктора Цоя с их прической "маллет", когда спереди волосы короткие, а сзади длинные (англичане говорят о маллете: "На лбу — офис, на затылке — вечеринка"). Главное, не давай себе зарок, что никогда не будешь так стричься. Монтень предупреждал нас: "Неизбежно получается так, что отвергнутые формы снова начинают пользоваться всеобщим признанием, чтобы вскоре опять оказаться в полном пренебрежении". Так что ждем возвращения моды на химическую завивку у мужчин.

О БРАКЕ

Когда друзья критиковали Монтеня за то, что он слишком много путешествует, оставляя свою жену дома, Мишель огрызался — мол, так он лишь укрепляет свой брак: "Быть все время вместе не так приятно, как расставаться и встречаться вновь. Эти перерывы освежают мою любовь к семье и делают сам мой дом привлекательнее для меня". Почему? Женатому мужчине "любая незнакомка кажется прелестной", а жена, которую ты не видел месяц или более, — уже почти незнакомка.

О ПОЛИТИКЕ

Монтень был консерватором по натуре. Вот цитата: "Плоды смуты никогда не достаются тому, кто ее вызвал; он только всколыхнул и замутил воду, а ловить рыбу будут уже другие". Вот еще одна: "Застарелое и хорошо знакомое зло всегда предпочтительнее

"ЕСЛИ ЖЕНЩИНЫ НЕ МОГУТ ОКАЗЫВАТЬ НАМ БЛАГОВОЛЕНИЕ ИНАЧЕ, КАК ТОЛЬКО ИЗ ЖАЛОСТИ, ТО ЛУЧШЕ ВОВСЕ НЕ ЖИТЬ, ЧЕМ ЖИТЬ ПОДАЯНИЕМ"

зла нового и неизведанного". Но это не значит, что ты можешь просто забыть о политике — ведь в этом случае политика сама за тебя все решит. Например, когда Мишель был в одной из своих длительных поездок, жители Бордо выбрали его своим мэром (и король это решение утвердил), чем Монтень был крайне недоволен.

О СЕКСЕ

А давай раз и навсегда откажемся уже от употребления выражений типа "Она мне дала"? "Если женщины не могут оказывать нам благоволение иначе, как только из жалости, то лучше вовсе не жить, чем жить подаянием, — писал Монтень. — Ведь это отношения, требующие взаимной приязни и сродства. Все прочие доступные нам удовольствия можно испытывать за то или иное вознаграждение. Но это — оплачивается только той же монетой".

ОБ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

Монтень жил за 400 лет до золотого века ЭД, но и он отмечал "своенравие этого органа, оповещающего нас порой о своей готовности, когда нам нечего с нею делать, и столь же некстати утрачивающего ее, когда мы больше всего в ней нуждаемся". И он за 400 лет до наших врачей утверждал: в большинстве случаев это не импотенция, а просто нервы. "Некто, услышав както от одного из своих приятелей о внезапно постигшем того полном бессилии, испытал, оказавшись в сходной ситуации, то же самое вследствие страха, вызванного этим рассказом. Он избавился от надуманного недуга при помощи другой выдумки. Признаваясь в своем недостатке и предупреждая о нем, он облегчал свою душу, ибо он как бы уменьшал степень своей

ответственности, и она меньше тяготила его. После того как он избавился от угнетавшего его сознания вины, его телесные способности перешли в свое натуральное состояние".

О СОПЛЯХ

Да, Монтень рассуждал философски и о козявках, а также о корректном избавлении от них. "Один дворянин неизменно сморкался в руку... защищая както свою привычку, он обратился ко мне с вопросом: какие же преимущества имеет это грязное выделение сравнительно с прочими, что мы собираем его в отличное тонкое полотно, завертываем и бережно храним при себе?.. И я подумал, что сказанное им имеет основание". Из платков получаются отличные косынки и треугольнички, торчащие из карманов, для всего остального используй одноразовые салфетки.

О ЖЕЛАНИИ МУЖЧИН УЕДИНИТЬСЯ

Задолго до того, как появились капитальные гаражи, Монтень оборудовал уютный уголок на вершине башни своего замка; здесь были книжные полки, картины и кровать, сюда он мог пробраться, когда ему хотелось. Монтень любил пребывать в одиночестве ("чтобы отдохнуть от дел и обязательств") и был даже рад, когда один друг плохо обошелся с ним, потому что ему больше не надо было проводить с ним свободное время. Сидя в туалете с книжкой, ты не прячешься — ты размышляешь.

О ЕДЕ

В книге "Как жить" биограф Сара Бейкуэлл пишет, что когда Монтень путешествовал, то старался отведать блюда, приготовленные местными жителями. Он считал неправильным "не похвалить как следует то, что нравится другим" и говорил, что нам следует проявлять "любопытство к тому, что едят иноземцы". Так что ешь местную еду, когда путешествуешь, — а иначе ты будто и не уезжал никуда.

О ПОРНОГРАФИИ

Когда мальчишки украсили игривыми картинками стены его замка, Монтеня возмутил не вандализм и не сама отсылка к сексу, а "чрезмерная степень" анатомических подробностей, поскольку они "порождают у женщин убийственное презрение к нашему природному естеству". В 2012-м можно сделать такой вывод: если хочешь смотреть порно вместе с женщиной, используй ноутбук, а не телевизор с экраном в 52 дюйма.

О ДЕНЬГАХ

В возрасте под сорок Монтень дорвался до денег (удачно женился и получил наследство от умершего отца) и вдруг обнаружил, что быстро превращается в скопидома: "Чем больше денег у меня появлялось, тем больше становился мой страх [потерять их]". И только новое, особенно дорогое путешествие, позволило ему "впасть в новое состояние": Монтень обнаружил, что на получение новых впечатлений и знаний он может тратить деньги свободно и быть при этом счастливым. Не пора ли нам с тобой в отпуск?

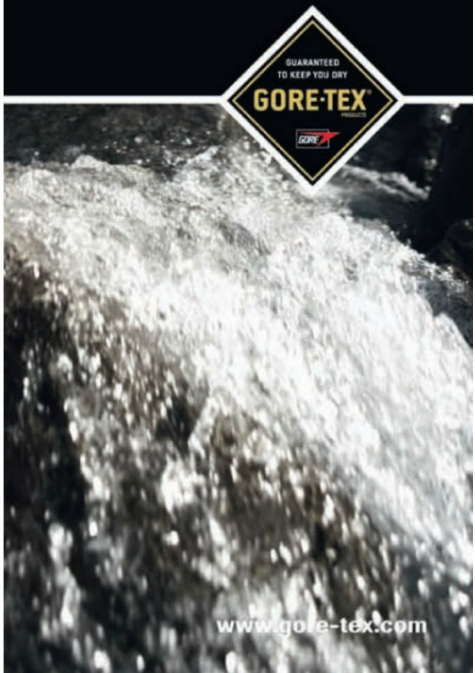
О ПУКАНИИ

Монтень, как и любой озорник, находил свое очарование в метеоризме. Он также считал, что подавлять пукание вредно и даже смертельно ("как часто бывает, что живот человека, который не дал себе возможность избавиться от газов, доводил его до порога болезненной смерти"), и восхищался императором Клавдием, который разрешил свободно пукать в любом месте. Мы поддерживаем опасения Монтеня, но добавим: если метеоризм стал для тебя проблемой, лучше не портить воздух круглосуточно, а обратиться к врачу.

О ТЕБЕ

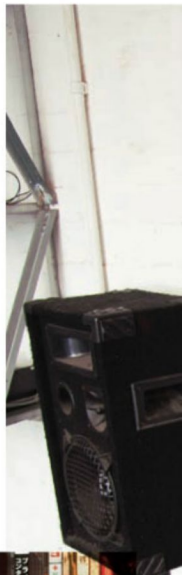
Почему я люблю Монтеня больше остальных философов? Потому что он познавал этот мир, изучая не поведение других, но самого себя: он беспощадно раскапывал все уголки своей души, чтобы исследовать их; он внимательно и каждодневно работал над тем, чтобы сделать себя лучше. И даже если видимых улучшений не было, Монтень напоминал нам: вот это интеллектуальное беспокойство и непрерывная работа по самосовершенствованию в чем-то даже важнее, чем сами результаты работы над собой. ■

Реклама



КРОСС КУРС

Целеустремленный, смелый, независимый — узнаешь себя в перечисленных качествах? Добро пожаловать в общество ценителей бренда Onitsuka Tiger!



Бренд Onitsuka Tiger был создан в Японии в 1949 году инженером Кихачиро Оницука. За прошедшие десятилетия бренд превратился в культовый не только на территории Японии, но и далеко за ее пределами, обретя огромную популярность в Европе. Обувь, одежда и аксессуары Onitsuka Tiger представляют собой уникальное сочетание японских традиций и спортивных достижений с самыми последними, ярчайшими трендами в мире моды.

В СПОРТЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

“Счастье и успех совсем рядом с вами! Нужно только заставить себя оглянуться, протянуть руку и найти в себе смелость крепко зажать его в кулаке, защитив от окружающих”, – подобную фразу в 1949 году любил повторять Кихачиро Оницука, разрабатывая концепцию бренда Onitsuka Tiger. В послевоенной Японии это было почти что подвигом: отчаявшаяся молодежь полуразрушенной и разоренной страны меньше всего думала о спорте. Но Оницука не был склонен идти на поводу у общественного мнения, поддаваться унынию и обращать внимание на скепсис окружающих. Стремясь помочь юношам и девушкам найти себя в спорте, инженер искал вдохновение в самых неожиданных вещах. На создание знаменитой подошвы с присосками в начале 50-х годов его вдохновили щупальца осьминога в заказанном в уличном кафе салате. Испытания первых баскетбольных кроссовок с такими подошвами закончились курьезом – смело выскакивающие на площадку спортсмены не могли оторвать ног от ее гладкого покрытия и под общий хохот валились на землю в самых причудливых позах. Однако эта история ничуть не смутила неутомимого энтузиаста, и путем тщательных расчетов и испытаний сочетание оптимального сцепления подошв с полом и беспрепятственного при этом движения спортсмена было, наконец, успешно достигнуто.

ДРАКОНОВСКИЕ МЕТОДЫ

Знаменитый актер и спортсмен Брюс Ли никогда не скрывал своей привязанности к марке, в конце 70-х годов переименованной в ASICS. Кстати, если бы ему не были присущи те же личностные качества и стремление во что бы то ни стало выделиться из общей человеческой массы, что и у Кихачиро Оницуки, неизвестно, что бы получилось из этого американца китайского происхождения. В детстве Брюс был довольно хилым ребенком, которому постоянно приходилось терпеть насмешки от сверстников. Способом ухода от реальности юный Брюс выбрал... студию латиноамериканских танцев. Особенно будущую знаменитость вдохновил танец ча-ча-ча, и Ли начал упорно осваивать динамичные па, несмотря на то, что одноклассники, увидя его, начинали давиться от хохота и шутить на тему того, как он двигается. Через пятнадцать лет, когда Брюс Ли уже стал мастером спорта по боевым искусствам, в одном из интервью он рассказал, как недавно в Гонконге встретил бывшего одноклассника, который признался, что уже два года занимается по программе созданного Ли стиля Джит Кун-До.

ЦЕННЫЕ КАДРЫ

Сейчас бренд Onitsuka Tiger объединяет огромное количество творческих, креативных и способных в любой повседневной рутине рассмотреть яркость и самобытность людей. Именно Onitsuka Tiger, а точнее, легендарная модель Mexico 66 вдохновила известного японского фэшн-режиссера Такаюки Акачи на создание своего знаменитого короткометражного фильма-зарисовки под говорящим названием “Шаги”, снятого в лучших традициях получивших признание во всем мире ритмичных и уникальных роликов, которые можно увидеть на сайте www.takayukiakachi.jp. С камерой в руках, обутый в неизменные Mexico 66, Такаюки Акачи объездил много стран мира, в каждой из которых снимал на пленку шаги местных жителей, занятых своими повседневными заботами. Казалось бы, что тут удивительного? Ну, ходят себе люди по своим делам – ничего особенного. Однако в своем трехминутном фильме режиссер сумел блестяще передать яркость и самобытность каждого этноса. В первом кадре фигурируют именно легендарные Mexico 66 – Такаюки Акачи не случайно сделал эти кроссовки символом динамичного начала пути к многообразию мировых культур и человеческих характеров, в которых любой может выбрать именно то, что близко и интересно именно ему, а не навязано окружающей средой. Сделай свой шаг вперед вместе с Onitsuka Tiger! И не забудь заглянуть в один из магазинов бренда – наверняка г-н Оницука придумал одну из моделей обуви специально для тебя!

www.onitsukatiger.com

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

88 Знание
Кто-нибудь, позовите доктора в спальню!

92 Организм
Да пребудет с тобой сила. Узнай когда!

96 Профилактика
Сколько лет, сколько зим проживет твое тело?

100 Рацион
Достопримечательности чили ждут твоих гостей

МНЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

ЮРИЙ ПОДЛАДЧИКОВ
Родился: 13.09.1988
Рост: 180 см
Вес: 82 кг
Стойка: "гуфи"
Серебряный призер чемпионата мира 2011 года

...И снежные трубы

В сноубординге сейчас "рулит" хаф-пайп, а в хаф-пайпе — американцы и... один русский швейцарец. Второй номер в рейтинге WST Points List Юрий Подладчиков хотя и не выступает за Россию, но зато готов дать читателям МН несколько советов по поведению в полутрубе.

ФОТО, AFP/EASTNEWS, QUICKSILVER

ЛИХО ЗАКРУЧЕНО

Хаф-пайп — это трюки, от которых кружится голова даже у зрителей, многомиллионные заработки и наполеоновские амбиции райдеров. Юрий о том, как устроена эта сноубордическая дисциплина.

1 Фристайл

В сноубординге хватает направлений — можно соревноваться в скорости на подготовленном склоне, можно выяснять, у кого лучше техника на естественном рельефе. Однако сейчас активнее всего развивается фристайл — группа дисциплин, в которых спортсмен выполняет трюки в воздухе или на искусственных препятствиях. Почему фристайл такой популярный? Да потому что самый зрелищный.

2 Хаф-пайп, биг-эйр, слоупстайл

Эти три дисциплины во фристайле самые сложные и самые крутые. Биг-эйр — акробатические прыжки с трамплина. В слоупстайле спортсмен должен пройти трассу с искусственными препятствиями и трамплинами, выполняя на них трюки. По препятствиям надо скользить, а прыгнув в воздух — крутиться, как в биг-эйре. Хаф-пайп — серия акробатических прыжков в длинном и высоком снежном желобе.

3 Вопрос престижа

Как говорят у нас в Швейцарии, хаф-пайп — это Koenigssport, "королевский" спорт. Тут вроде те же прыжки, что и в биг-эйре, но в пайпе спортсмен заходит на прыжок под углом к кромке желоба, а в этом случае выбрать правильную траекторию для выполнения прыжка гораздо сложнее, чем когда ты заходишь на трамплин по прямой. К тому же в биг-эйре, да и в слоупстайле, даже если сноубордист делает очень сложный трюк, при приземлении от него требуется всего лишь устоять. В хаф-пайпе после каждого прыжка ты приземляешься на наклонную поверхность, да под таким углом и с такой скоростью, чтобы суметь выполнить следующий прыжок в связке.

4 Деньги в трубу

На соревнованиях за победу платят немного. На World Snowboarding Championships 2012 в призовом фонде было полмиллиона долларов, которые поделили между собой все финалисты и полуфиналисты в трех дисциплинах, мужчины и женщины. В результате за первое место даже на крупных соревнованиях обычно выходит не больше $30 тыс. У гольфистов за похожие достижения платят под миллион. Но если ты крутой райдер, вроде Шона Уайта, то можешь получать от спонсоров по $10 млн в год. Сноубордисты классом чуть ниже обычно зарабатывают около $1 млн в год.

5 Шон

У меня есть шанс обойти Шона Уайта на Олимпиаде в Сочи. И, возможно, это моя последняя возможность выиграть золото на Играх. Останусь ли я в профессиональном спорте к 2018 году, не ясно. Но справиться с Шоном будет сложно. У него много денег и связей. Шон просто арендует лучшие пайпы только для своих тренировок и никого больше туда не пускает. Это такой маленький император. Если получится его победить, это будет действительно большое достижение.

6 На склоне дед

Существует мнение, что сноубордисты — безалаберные, неопрятные раздолбаи, которые даже на старт соревнований не могут вовремя прийти. Поэтому-де после окончания спортивной карьеры им светит максимум работа инструктором за копейки. Я с такой точкой зрения не согласен. У меня полно знакомых, которые, откатавшись, успешно занялись бизнесом, завели семью. Тот, кто был чемпионом, будет стремиться к лидерству и в любых других областях.

ЗНАЙ ЕГО МЕСТО

Юрий Подладчиков: "Все ведущие райдеры хотят победить на Олимпиаде, но Игры проводятся раз в четыре года, и в перерыве между ними сноубордисты выясняют отношения на соревнованиях, включенных в независимую от МОК международную серию World Snowboard Tour (WST). Для профессиональных спортсменов высокое место в рейтинге WST Points List значит не меньше, чем олимпийская медаль, так как отражает реальный уровень мастерства, достигнутый за последний год, а точнее, за последние 52 недели — список обновляется каждый четверг. Я в 2012 году выиграл два крупных соревнования WST в дисциплине "хаф-пайп" и сейчас (интервью проходило в июле 2012 года. — МН) занимаю в WST Points List Halfpipe второе место. На первом американец Шон Уайт. Третье и четвертое место тоже у американцев, а пятое у японца. Кроме того, в дисциплине "хаф-пайп" хорошо выступают швейцарцы, финны и новозеландцы. На Олимпийских играх в Турине и в Ванкувере пайп выигрывал Уайт, я же в Италии был 37-м, а в Канаде — четвертым".

СУПЕРПАЙП

Это большой хаф-пайп, который сооружают специально для крупных соревнований. Например, для европейских Winter X Games 2011 года был построен суперпайп 240 м в длину, 19 м в ширину и 7 м в высоту.

КАК ЮРИЙ ПОПАЛ В ХАФ-ПАЙП

Взял свое

Когда мне было три года, наша семья переехала из Подольска в Европу. Мой отец — ученый-геофизик, его пригласили преподавать сначала в Швецию, потом в Голландию. А в 11 лет, когда мы уже жили в Цюрихе, я встал на сноуборд и сразу понял, что это мое. Я каждые выходные ездил в нашу швейцарскую Мекку фристайлеров — Давос, специально чтобы освоить трамплины и хаф-пайп, хотя были горы и ближе. К тому же я хорошо катаюсь на скейте, а это, считай, летний брат-близнец сноуборда. На скейт я встал в 10 лет, а в 12 у меня уже был первый спонсор.

Потенциальный спортсмен

В 13 лет я уговорил родителей отдать меня в давосскую спортивную школу заниматься сноубордом. Это кузница олимпийских чемпионов, и я очень хотел туда попасть. В 15 лет мне дали стипендию в похожей по уровню спортшколе в Санкт-Морице, но я там надолго не задержался — давосская школа однозначно лучше, и я перевелся обратно. Сейчас, вспоминая этот случай, поражаюсь, как тренеры из Санкт-Морица уже тогда смогли разглядеть мой потенциал.

Старость — радость

В 16 лет я попал на этап Кубка мира и занял на нем 10-е место. Вместе со мной в тот раз соревновался легендарный Терье Хокунсен, который уже заканчивал карьеру. В общем, он занял только 13-е место. Победа над мастером сильно повысила мою самооценку. С тех пор меня не покидает уверенность в своих силах.

Землякам не повезло

Я постоянно встречаюсь с российскими сноубордистами и в Европе, и в Америке, мы общаемся, я вижу, как ребята катаются. За последние годы они многого добились, но до призовых мест в хаф-пайпе им еще далеко. В России у сноубординга пока нет истории, нет чемпионов, никто не даст тебе нужный совет. Мне повезло: в Швейцарии ты окружен людьми, которые знают про сноуборд все. Помогают не только тренеры, но и райдеры. В горах катаются обычные ребята, которые не умеют делать суперсложные трюки, но на них можно просто смотреть и учиться контролировать доску. Даже российские профессиональные спортсмены так пока не умеют.

4 СОВЕТА ВСТАЮЩЕМУ НА ДОСКУ

Юрий Подладчиков о том, как чувствовать себя увереннее на склоне.

1. ОСТАВЬ ХОРОШИЙ СЛЕД

Для начала научись четко контролировать борд. Для этого надо уметь ездить "на кантах", двигаясь и по прямой, и по дуге — так, чтобы доска оставляла за собой только тонкий след от режущей кромки. Если надо притормозить, резко уменьшай радиус дуги, но не разрешай доске скрести кантом склон. До полной остановки тормози, как обычно, — соскальзывая задним кантом по склону.

2. ОДНОЙ НОГОЙ НА СКЛОНЕ

Ты не увидишь меня в качалке со штангой, моим мышцам хватает работы в горах. Но зато я люблю одно упражнение с собственным весом, которое должен выполнять каждый, кто хочет хорошо кататься, — это приседания на одной ноге. Балансируя на одной точке опоры, ты хорошенько нагружаешь все нужные для катания мышцы ног. Норматив — по 10 приседаний на каждую конечность.

3. ДОСОК МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Получается кататься на сноуборде только пару недель в отпуске? Обрати внимание и на другие доски. На них твое тело и вестибулярный аппарат также получат навыки, которые потом пригодятся в горах. На асфальте попробуй освоить скейт и лонгборд, в квартире — баланс-борд, на море или реке — серфинг, виндсерфинг, вейкборд.

4. ДАБЛКОРК И ИЖЕ С НИМИ

В хаф-пайпе, как и в любой акробатике, важны сложность и техническое исполнение трюков. Если до сих пор ты про хаф-пайп ничего не слышал, то посмотри на YouTube ролики с базовыми трюками: Front Flip — кувырок вперед, Back Flip — кувырок назад, Cork — вращение вокруг оси, направленной под углом к горизонту. А там, глядишь, дойдет дело до Switch Double Back Cork и Switch Double McTwist. К слову сказать, "свитч дабл мактвист" пока в мире умеют делать всего только два человека — Шон Уайт и я. ■

реклама

Москва
сеть м-нов „D-Style" т. (499) 132 00 88;
"Mirantex" ул. Гиляровского 57, т. 684 17 24

Санкт-Петербург
сеть м-нов Diplomat;
"Большой гостиный двор"
Невский пр. 35, т. 710 54 08

Барнаул
Центр немецкой моды «Гардёр» пр. Ленина 67,
т. (3852) 35 93 17

Брянск
"IQ" пл. Партизан 1, т. (4832) 41 24 76

Калининград
"Зебра" ул. Черниховского 6а-12а, т. 35 52 42;
"Паула" Гвардейский пр. 15, т. 46 27 94;
УМ Европа "Апанаж" Ленинский пр. 7-9,
т. 34 17 97

Находка
RICO PONTI gallery
ул. Спортивная 27, т. (4236) 63 63 46

Нижневартовск
ТК Ланкорт "Донатто" ул. Мира 4

Омск
сеть м-нов "Дюссельдорф"
(3812) 39 49 09

Петрозаводск
"Новая Мода" пр. Ленина 28,
т. (8142) 76 59 68

Ростов-на-Дону
м-ны "Кёльн": ул. Большая Садовая 102,
т. 263 43 72,
ТЦ Горизонт т. 272 55 02

Самара
ТРК Московский "Gate One"
Московское шоссе, 25 В

Сочи
сеть м-нов "Мюнхен" т. 64 43 40;
Торговая галерея, м-н "Berlin Die Allee"
ул. Навагинская, т. 8 (918) 302 11 94

MILESTONE

www.milestone-jackets.com
www.gulhandel.de

Ты познакомился с...

ДЕВУШКОЙ-ВРАЧОМ

Халатные отношения

В мозгу любого мужчины пара миллионов нейронов раз и навсегда отведена под хранение образа прекрасной медсестрички в халатике чуть ниже попы. А давай поднимем планку? Как действовать, если ты познакомился с симпатичной барышней, а она — врач?

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

6 СТРОГИХ "НЕ"

1 Не думай, что у тебя теперь есть личный терапевт на все случаи жизни и смерти. Во-первых, это как если бы ты был водителем автобуса и, приходя домой, слышал: отвези бабу Клаву туда-то! Свози дядю Степу сюда-то! Ты же водитель! Да, она врач и не откажет тебе в помощи, но не злоупотребляй этим, иначе ей придется отдыхать от работы еще где-нибудь, а не с тобой. А во-вторых, она, скорее всего, специалист узкого профиля и ответит на твои неясные жалобы заученным: "Сходи к врачу". Как любой нормальный человек.

MICHELIN X-ICE NORTH 2: ТОРМОЗНОЙ ПУТЬ НА ЛЬДУ КОРОЧЕ НА 10%*

* В среднем по сравнению с предыдущим поколением шин MICHELIN X-ICE NORTH. Тест проводился на шинах 205/55 R16. Источник: внутренние тесты Мишлен, 2008. ** Android является торговым знаком компании Google Inc. На правах рекламы

Протестировано ведущими изданиями:

За рулем

Авторевю

Шины MICHELIN обеспечивают уникальный баланс характеристик безопасности, долговечности и экономии топлива.

Зимние шины MICHELIN X-ICE NORTH 2 – победитель тестов журнала «За рулем» (№9, 2010 и № 9, 2011).

Журнал «За рулем» № 9, 2011: «Высокие сцепные свойства на льду и на снегу, отменная управляемость на зимней дороге и курсовая устойчивость, отменная проходимость в глубоком снегу, скромный расход топлива».

Журнал «За рулем» № 9, 2010: «Придадут уверенности на любых зимних дорогах; понравятся тем, кому важен низкий расход топлива».

Журнал «За рулем» № 10, 2009: «Настоятельно рекомендуем для любых зимних дорог и экономичной езды».

Журнал «Авторевю», № 19, 2009: «…все водители оценят предсказуемое и сбалансированное поведение на разных типах покрытий – на снегу, на льду…».

Мишлен представляет мобильное приложение ***«Советы Мишлен»*** для телефонов на платформе Android™**. Подробности на сайте www.michelin.ru

Телефон горячей линии: **8 800 700 22 08**

MICHELIN

Движение к совершенству

2 Не надейся на спокойный отдых с ней.
Когда тебе плохо, ты звонишь врачу. То же самое делают все ее пациенты, которые знать не знают, что у вас первый совместный наиромантичнейший отпуск. Да и коллеги ее по срочным вопросам тоже звонят. Она, конечно, может заставить себя двое-трое суток не отвечать на звонки. Но потом потратит полдня, чтобы все со всеми обговорить. И вообще, нельзя не отвечать на звонки заведующего отделением.

3 Не возмущайся, когда ей опять нужно будет ехать на очередной конгресс.
Симпозиум. Конференцию. В Питер. В Саратов. В Берлин. Нормальный практикующий врач — это человек, который постоянно учится, а уроки, как правило, проходят где угодно, только не в родном городе. И нет, со временем ничего не изменится: если ей интересно то, чем она занимается, таких вот рабочих поездок не станет меньше.

4 Не рассчитывай узнать подробности болезни какого-либо из ее пациентов.
Пусть даже это злейший твой конкурент, любая информация о котором тебе на руку. Захочет — сама расскажет, да и то согрешит: она ведь клялась хранить врачебную тайну. И клятву эту дала раньше, чем познакомилась с тобой.

5 Не пытайся обижаться на то, что она проводит с пациентами и коллегами гораздо больше времени, чем тебе хотелось бы.
Да, она делает так сознательно, но не назло тебе. Это ее работа, и недаром же она училась этому девять лет: шесть лет на лечебном факультете (именно там проходит базовую подготовку большинство врачей), потом ординатура и интернатура — еще три года. Да и неужели ты думаешь,

5 ФАКТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАЗГОВОРА

1 На Западе набирает популярность такое явление, как опарышевая терапия. Суть ее в том, что пациенту в рану запускают специально выведенные стерильные личинки некоторых видов мух, а те, в свою очередь, с азартом выедают мертвые ткани и гной. В итоге рана чистая, все довольны. Любопытно, что в Европе, Канаде и Японии опарыши классифицируются как лекарство, требующее лицензирования. А в США опарыши проходят как "девайс для обработки ран".

2 В 2009 году на вопрос ВЦИОМ "Если у вас есть подрастающие дети или внуки, какую профессию, род занятий вы бы для них пожелали?" 21% опрошенных россиян ответили: врач. 12% сказали — юрист/адвокат/прокурор. Столько же — экономист/финансист. 9% — предприниматель/бизнесмен, 7% — военнослужащий. При этом среди ответов на вопрос "Какие профессии вы считаете в настоящее время наиболее доходными?" врач занял шестую строчку (7%). Лидировали юрист/адвокат/прокурор (14%) и бизнесмен (13%).

3 Во время Великой Отечественной на фронте служили собаки-санитары. "Из-за плотного огня мы, санитары, не могли пробраться к тяжелораненым... На помощь приходили собаки. Они по-пластунски подползали к раненому и подставляли ему бок с медицинской сумкой. Ждали, когда он перевяжет рану, потом отправлялись к другому. Они безошибочно могли отличить живого человека от погибшего, ведь многие раненые находились в бессознательном состоянии. Такому бойцу собака лизала лицо до тех пор, пока он не придет в себя" (из воспоминаний участника войны Сергея Соловьева).

4 Изобретатель Шерлока Холмса Артур Конан Дойль, классик немецкой литературы Иоганн Фридрих Шиллер, автор "Гаргантюа и Пантагрюэля" Франсуа Рабле, составитель "Толкового словаря живого великорусского языка" Владимир Даль, фантаст Станислав Лем, классик японской литературы Кобо Абэ, Луи Буссенар, чьи приключенческие романы ты читал в детстве ("Капитан Сорвиголова", помнишь?) — все они получили медицинское образование (это не говоря уже о Чехове и Булгакове) и в большинстве своем успели поработать по специальности.

5 Врачи делятся на две группы: на тех, кто может смотреть фильмы про врачей, и на тех, кто такие фильмы не переносит. Те и другие, впрочем, сходятся во мнении, что происходящее на экране (особенно когда дело доходит собственно до медицины) — это, как правило, ересь, выдумка и профанация. Одно из немногих исключений — знаменитый сериал "Скорая помощь" ("ER"). По мнению знатоков, приятная отличительная черта этой прожившей 15 сезонов истории — отсутствие клинических киноляпов.

что, если на одну чашу весов посадить тебя, а на другую — положить все пройденные муки медицинского образования, ты перевесишь? Вряд ли.

6 Не мешай ей спать после дежурства. Поначалу этот внеурочный сон может показаться тебе милой деталью, потом наверняка начнет серьезно раздражать (в самом деле, ну какой смысл спать полсубботы!). Да, и кстати, ты же понимаешь — с выходными у врачей тоже никакого постоянства вроде привычных субботы-воскресенья. Но с этим ничего не поделаешь, с этим надо мириться.

НЕПРОСТАЯ ДОБЫЧА

Вот что пишут о знакомстве с врачом женского пола наши коллеги из американского Men's Health:

● **Почему она?** Как говорит Джулия Холланд, доцент кафедры психиатрии из Нью-Йоркского университета, ни одна минута не пройдет с девушкой-врачом впустую — ни в спальне, ни где бы то ни было еще. Она (и сама Джулия, и любой врач) проводит на работе слишком много времени, чтобы терять впустую драгоценные часы наедине с тобой, можешь быть уверен — сексом она готова заниматься, что называется, по команде.

● **Имей в виду** По данным издания Journal of the American Medical Association, трое из пятерых врачей, несмотря на плохое самочувствие, будут работать хотя бы удаленно: долг велит. Вот почему завязавшийся роман нередко ставит врача перед непростым выбором: работа или мужик. И вот почему мужчины-коллеги в белых халатах — твои главные конкуренты, причем с явными преимуществами. Как говорит все та же доктор Холланд, нигде больше не встретишь такого разнузданного флирта на работе, как среди молодых врачей в больницах. Особенно во время ночных дежурств.

● **Твой ход** Однако не стоит преуменьшать эффективность таких простых, казалось бы, вещей, как ужин с бутылкой кьянти нужной температуры и последующим совместным просмотром хорошей комедии. Делай что угодно для того, чтобы накопленный за ее рабочую смену стресс незаметно рассосался, — все это точно добавит тебе очков. "Если у тебя получается рассмешить ее даже после трудного рабочего дня, если с тобой она может расслабиться и забыть о диагнозах, инъекциях и так далее — считай, она в твоих руках", — заключает Холланд. ■

С учетом пробега

Ты когда-нибудь задумывался, почему в 23 года мужчина в одном виде спорта уже ветеран, а в другом — подающий надежды новичок? Мы вот задумались и составили для тебя шкалу побед, которая не только покажет, когда и в чем мы, мужики, наиболее сильны, но и объяснит, что именно в твоем организме дает силы для этих побед.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

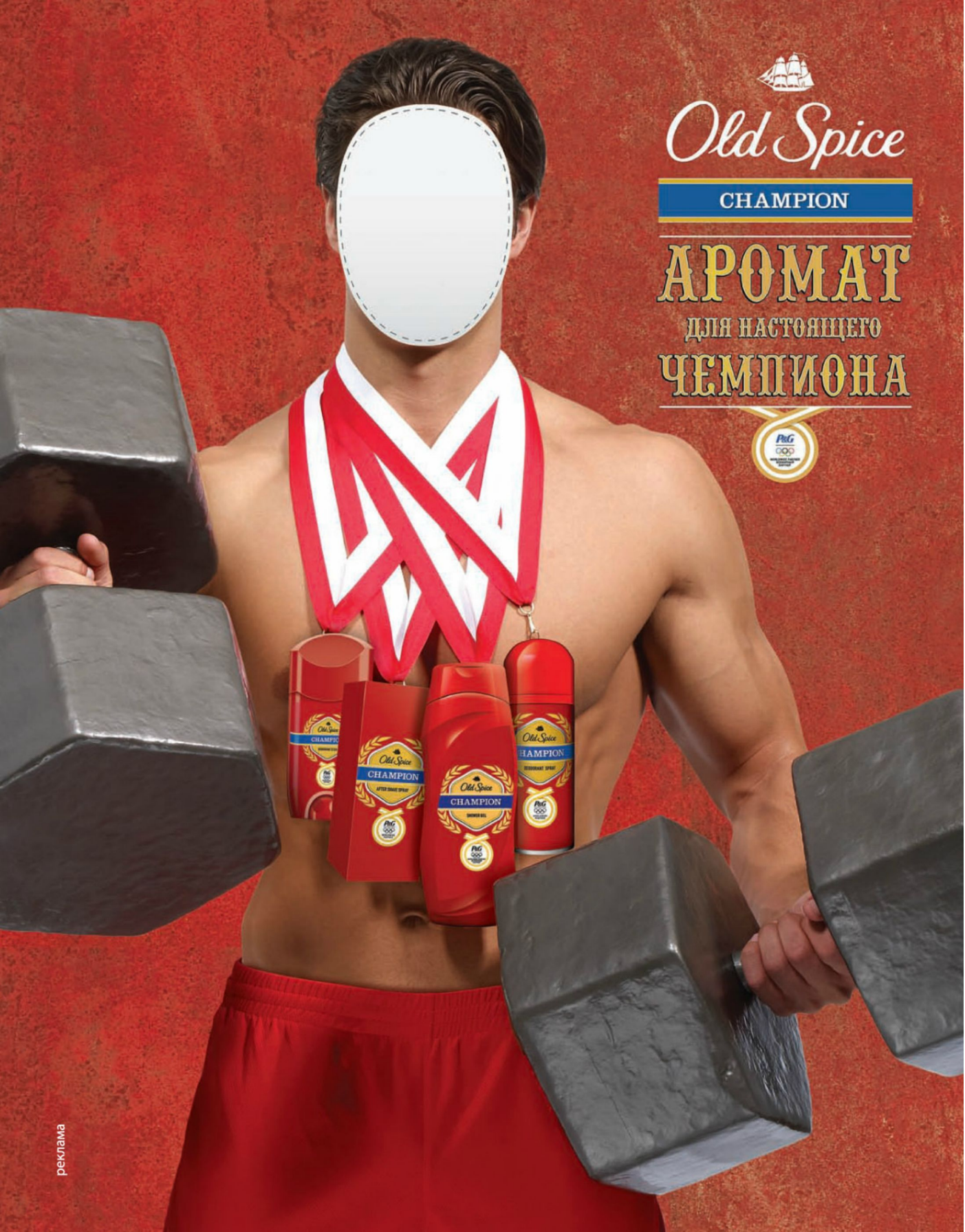
12 13 14 15 16 17 18 19 **20**

Накачай фигуру гимнаста

● **Спорт** Мечты о том, чтобы выйти на пенсию молодым, легко воплотить в гимнастике: в 5 лет тебя привели в секцию, в 12 ты научился сносно делать все элементы, в 15 получил “мастера спорта”, в 20-22 вошел в олимпийскую сборную и где-то в 25 повесил форму на гвоздь.

● **Организм** Гимнастика — это раннее развитие физики с использованием лучшего допинга в мире: гормонов. Начиная с их первого всплеска (7-10 лет) и заканчивая пубертатом (14-16) организм получает избыток энергии, и гимнастика использует это по максимуму. Она дает нагрузку, стимулирующую рост мышц, и нагружает тело сложнокоординированными упражнениями. “Кроме силы, гимнасту нужны выносливые сухожилия, — комментирует завотделением Института спортивной медицины Дмитрий Павленко. — Пока человек растет (в среднем до 25 лет), они как раз очень эластичны. Когда же рост заканчивается и гормоны успокаиваются, сложно снова занимать места на пьедестале”.

● **Ты** До 18-ти лучше не злоупотреблять тренировками с железом и собственным весом. Гимнасты тренируются по 6 часов 6 дней в неделю, за что и получают профессиональную фигуру: широкие плечи, узкий таз, огромные бицепсы. И низкий рост — как раз следствие больших нагрузок на позвоночник и рано развившихся мышц.


Old Spice
CHAMPION
АРОМАТ
ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО
ЧЕМПИОНА
Old Spice
CHAMPION

реклама

С учетом пробега

22 23 24 25 26 27 28 29 30

Получи сердце конькобежца

● **Спорт** Большинство чемпионов и рекордсменов, избравших скользкий путь конькобежца, вписывают имена в историю в 20-24 года.

● **Организм** "Как все циклические виды спорта, этот требует от твоего тела не только быстрых мышц, но и выносливости. Ее и начинают развивать в молодых спортсменах по окончании пубертата в 16-18 лет, когда организм уже осваивается со своими, резко увеличившимися под гормональным напором, габаритами", — говорит Павленко. До восемнадцати, в подростковом возрасте, тренировать выносливость крайне вредно. Сердце бьется учащенно не только при виде голой коленки соседки по парте, а вообще все время — "пламенный мотор" не поспевает за ростом тела. Кроме того, подросток буквально налит кровью (в 14 лет ее 9% от веса тела, а когда закончишь расти — 8%). Следствие этого — высокое давление и опять же нагрузка на сердце.

● **Ты** Развивай выносливость, в этом возрасте уже можно. Три получасовых пробежки в неделю укрепят твое сердце. Зимой пробежки легко заменят вечерние выходы на каток.

Дыши легкими лыжника

● **Спорт** Навострить лыжи на уровне лучших спортсменов мира при удачном стечении обстоятельств ты смог бы в 27-29 лет. Все, на что в этом виде могут рассчитывать юниоры, — это окрик "освободи лыжню". Причем крик будет мощным — ведь у взрослого спортсмена огромные легкие.

● **Организм** Формирование дыхательной системы заканчивается годам к 25, и примерно с этого момента лыжник и получает возможность полностью раскрыться. Впрочем, до этого надо было много тренироваться. Лыжник — блюдо медленного приготовления: с 9 до 15 лет ему нужны тренировки аэробных возможностей (когда клетки получают много кислорода — плавание, спокойный бег на длинные дистанции), а уже с 16 — анаэробных (при которых клетки испытывают острую нехватку кислорода — спринтерский бег, штанга). Если все было сделано правильно, то в "золотой век" — 27-29 лет — легкие спортсмена готовы пропустить через себя до 160 л воздуха в минуту, а сердце за этот же отрезок времени - 40 л крови.

● **Ты** Осенью катайся на велосипеде, а зимой выходи на лыжню хотя бы раз в неделю, и твоя выносливость к весне вырастет разительно. Дмитрий Павленко: "Выносливость выражается во всем, в том числе и в более долгих половых актах. Они к 30 годам могут быть уже не такими частыми, как это было в 20, но более "марафонскими"".

Рули своей жизнью, как наездник

● **Спорт** Взрослый парень не только выглядит, он и пахнет иначе. Если в скачках главное — легкий наездник, то в выездке нужен такой, чтобы внушал уверенность лошади. Добро пожаловать в чемпионский период конников. Ну и яхтсменов заодно.

● **Организм** Молодой пацан так накачан адреналином, что конь чувствует это и начинает нервничать. Если же с животным работает наездник более старшего возраста без гормонального передоза, такой дуэт способен не дрогнуть даже в самой сложной ситуации. Как говорится, спокойствие, только спокойствие. То же самое и с яхтой, которую нужно вести аккуратно. Переоценка своих возможностей, риск эмоционально "перегореть" перед стартом — недавно все это было серьезной проблемой (в период пубертата и активного роста процессы внутреннего торможения нервной системы хромают), но вот ты вырос и понял, как этого избегать. Как будто тебе сначала дали мощный инструмент и только теперь — инструкцию от него.

● **Ты** Если до этого ты был от спорта в стороне, возможно, именно сейчас у тебя появится для него время. Карьерные дела (мы верим) к этому времени уже наладились, и появились деньги на небольшие слабости. Почему бы не сделать этой слабостью тех же лошадей? Опять же для сердечной мышцы спорт очень полезен.

ФОТО: DIOMEDIA, GETTY/FOTOBANK

Держи удар, как супертяж

● **Спорт** Топ-рейтинг боксеров-тяжеловесов — территория, где мужчины в возрасте “за 30” год за годом теснят мускулистых юнцов. Причина тому весомая и измеряется она в килограммах — если в юности ты растешь, то сейчас матереешь. Возможно, скорость у тебя уже и не та, но ты хорошо держишь удар, готов к долгому бою и не лезешь в авантюрные размены, зная, что лучше выждать свой момент.

● **Организм** “Иммунная система стабильна, нервная система стабильна, эндокринная система стабильна, — загибает пальцы доктор Павленко. — Они у любого человека к этому возрасту полностью развиты, если же их еще и грамотно готовили всю жизнь (не убивали попытками сделать чемпиона на один день), то получается организм, готовый выдержать очень долгие и утомительные нагрузки”.

● **Ты** Конечно, начинать заниматься боксом или академической греблей с нуля мы бы в этом возрасте не советовали, но вот теннис или, скажем, стрельба из лука — самое оно. Не зря стрельбу из лука очень уважают на Востоке — это серьезная статическая нагрузка, а в твоем возрасте у тебя как раз есть необходимый для нее развитый мышечный корсет.

Обрети стальные нервы стрелка

● **Спорт** Ты вошел в средний возраст олимпийских чемпионов по стендовой стрельбе. Подростков в этот спорт берут неохотно — только патроны и тарелочки переводить. Сюда приходят люди начиная с 16 лет, когда передача “гуляй гормон” закончилась, а значит, можно хоть на время тренировки забыть о девочках и перестать глупо улыбаться при словах “передернуть затвор”.

● **Организм** “Стрельба — это, в первую очередь, устойчивость нервной системы к внешним раздражителям, — поясняет Павленко. — И с этой задачей лучше справляются люди среднего возраста”. Внимание и способность сосредоточиться помогут пальцу не дрогнуть на курке, когда ты нацелишься за золото.

● **Ты** Не любишь стрелять? Учти, что и в бильярде расцвет наступает в этом же возрасте и по тем же причинам. Если в 15 ты мог только кричать “кия” и кидаться на всех вокруг, теперь от кия ты можешь получить больше пользы: к твоим услугам множество любительских турниров.

Сохрани мозг шахматиста

● **Спорт** Если ты еще не шах, то хотя бы не откажи себе в мате. С 30 до 40 лет шахматисты переживают свой самый лучший возраст.

● **Организм** “В эти годы мужчины уже больше похожи на женщин, — категоричен Дмитрий Павленко, — они становятся усидчивее и лучше справляются с монотонными делами”. Пока ты был моложе, усидеть на месте было нелегко, как и сконцентрироваться, но теперь твой мозг лучше всего подходит для решения серьезных задач.

● **Ты** Шахматы (как и другие “умные” игры) нужны в качестве профилактики болезни Альцгеймера. Твой мозг сформировался уже 25 лет назад, но тренировки ему нужны всю жизнь и чем дальше, тем больше. Хочешь до старости быть конем и покорять любую королеву — чаще делай это на шахматной доске.

● **И еще:** возьми на заметку, что в Америке (очень повернутой на спорте стране) 39-40 лет — средний возраст гольфиста-профессионала. Что тебе с того? А то, что за игру гольфист проходит 10-12 км и такая активность без экстремальных нагрузок — то, что нужно 40-летнему телу. ■

Двойная жизнь

Хорошие новости: твое тело создано для того, чтобы жить долго. Если ты сам все не испортишь.

ТЕКСТ: ВЯЧЕСЛАВ СКРЯБИН

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ТРИ-ЧЕТЫРЕ фундаментальные мечты, но только одну из них можно исполнить почти со стопроцентной гарантией. Разбогатеть? Ну это как повезет. Переспать с Сереной Уильямс? Зависит от благосклонности Серены. Записать хит, который будут крутить на “Нашем радио”? Не каждый столько выпьет. Дожить до 100 лет? Да, пожалуйста. “Тут никакой мистики нет, — говорит директор Центра исследований долгожителей Томаса Перлз (США). — Если ты будешь менять масло в автомобиле каждые 10 тыс. км, эксплуатировать его нежно и вовремя устранять поломки, то машина свободно пройдет хоть 300 тыс. км”. То же и с твоим телом. Исследования показывают: хотя гены оказывают определенное влияние на продолжительность жизни, дату твоих похорон на 70% определяешь ты сам.

Пройди наш тест, посчитай, сколько тебе еще осталось. И узнай, как растянуть этот срок и повысить качество каждого года в твоей копилке (ты же не хочешь провести последние лет 20 на больничной койке?).

ДОЖИВЕШЬ ЛИ ТЫ ДО 100 ЛЕТ?

Начни с 66 лет (ожидаемая продолжительность жизни среднего мужчины в России). Затем прибавляй или отнимай годы, чтобы определить, доживешь ли ты до ста.

1. КТО-ЛИБО ИЗ ТВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, БАБУШЕК ИЛИ ДЕДУШЕК ДОЖИЛ ДО 90?
Да +5 Нет 0

2. ТЫ ПИТАЕШЬСЯ СБАЛАНСИРОВАННО И НЕ ИМЕЕШЬ ЛИШНЕГО ВЕСА?
Да +5 Нет -7

3. ЗАНИМАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ СПОРТОМ ХОТЯ БЫ ПО 30 МИНУТ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ?
Да, бегаю (играю в футбол, хоккей) +5
Да, сочетаю кардио с силовыми тренировками +7
Нет -5

4. ПРОВЕРЯЕШЬ ЛИ ТЫ ЗДОРОВЬЕ (НАПРИМЕР, ХОДИШЬ К ВРАЧУ) ХОТЯ БЫ РАЗ В ГОД?
Да +5 Нет -5

5. ТЫ ЖЕНАТ И У ТЕБЯ ЕСТЬ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ?
Да +3 Нет -3

6. ТЫ КУРИШЬ?
Да -5 Нет 0

7. ТЫ НАПИВАЕШЬСЯ В ХЛАМ ХОТЯ БЫ РАЗ В ДВЕ НЕДЕЛИ?
Да -5 Нет 0

8. ТРЕНИРУЕТ ЛИ ТВОЯ РАБОТА ИЛИ ХОББИ ТВОЙ МОЗГ?
Да +5 Нет -3

9. ОТНОСИШЬСЯ ЛИ ТЫ К ПЕРСПЕКТИВЕ СТАРЕНИЯ С ОПТИМИЗМОМ?
Да +5 Нет -5

10. СПИШЬ ЛИ ТЫ РЕГУЛЯРНО ПО 7-10 ЧАСОВ?
Да +5 Нет -5

ТЫ ПРОЖИВЕШЬ

ФОТО: STUDIO 33

Интернет-магазин: ООО «Санрайз»; 119048, г. Москва, Лужнецкий проезд, д.25, пом.1; ОГРН 1047796012230.

МОСКВА • САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • Адлер • Аксай • Алматы • Анапа • Армавир • Астрахань • Барнаул • Белгород • Благовещенск • Владивосток • Владикавказ • Владимир • Вологда • Воронеж • Екатеринбург • Иваново • Ижевск • Иркутск • Казань • Киров • Комсомольск-на-Амуре • Краснодар Красноярск • Курск • Нижневартовск • Нижний Новгород • Нижний Тагил • Новороссийск • Новосибирск • Новый Уренгой • Одесса • Омск • Орел • Оренбург • Пермь • Петрозаводск • Петропавловск-Камчатский • Пятигорск • Республика Адыгея • Ростов-на-Дону • Самара • Смоленск Саратов • Сочи • Ставрополь • Старый Оскол • Сургут • Сыктывкар • Тверь • Томск • Тула • Тюмень • Уфа • Ухта • Хабаровск • Челябинск • Череповец • Южно-Сахалинск • Якутск • Ярославль

ЖИВИ ДОЛГО

MH представляет план продления твоей жизни — всего три пункта, ты справишься.

1 ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА +7 ЛЕТ

Представь, что с каждым годом твой автомобиль становится меньше и слабее. Глупости? Почему же ты позволяешь такое своему телу?

Работай ногами

Геронтолог Уолтер Бортц (США) говорит: если ты хочешь дожить до ста, самое пристальное внимание следует уделять не только сердцу и легким, но и ногам. “Движение есть выживание, — говорит он. — Если ты передвигаешься сам, значит, ты остаешься активным, и неважно, сколько тебе лет”. Бортц сам является живым подтверждением своих слов: в свои восемьдесят он бегает ежегодный марафон в Бостоне. Беги наперегонки с этим дедулей, чередуя выпады с гантелями и сгибание ног с растяжкой икр, махами ногами и другими упражнениями, которые улучшают гибкость нижних конечностей.

Тренируй мотор

Колеса колесами, а все же до возраста из трех цифр без тренировки мотора не доживешь. Пробежки пять раз в неделю, если ты занялся ими еще до тридцати и не оставляешь эти занятия, способны добавить к жизни до 16 лет (!). Чередуй бег с силовыми упражнениями два раза в неделю: отжимания, приседания с принятием упора на руки лежа, скручивания, простые приседания. Сделай три подхода по десять повторов в каждом упражнении, работая так быстро, как только можешь.

2 ПИТАНИЕ +5 ЛЕТ

Просто не суй в рот всякую гадость — и увидишь, как люди колонизируют Марс.

Смотри, что ешь

Ограничивай потребление соли, сахара и жиров (но не отказывайся от них полностью). И не надо голодать, просто потребляй привычные объемы с умом. К примеру, замени сыр в гамбургере на острый соус сальса, а жирную свинину в своем рационе — на индейку и морепродукты. Кстати, об индейках. Исследования, проведенные на Окинаве (японском острове с самой высокой в мире концентрацией доживших до ста лет людей), показали, что у здешних туземцев низкий уровень гомоцистеина, аминокислоты, которую связывают с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. А индейка способствует понижению уровня гомоцистеина, поскольку богата витаминами B.

Пей

По утверждению Центра по контролю питания в Университете Ньюкасла (Англия), прием умеренного количества алкоголя является одним из четырех главных факторов долголетия, наравне с физическими упражнениями, правильным питанием и отказом от курения. “Я выпиваю по пиву каждый вечер, иногда стакан вина, — говорит Уолтер Бортц. — То же можно услышать и от людей, которым за сто”.

Ешь разное

Ты знаешь, что есть овощи и фрукты полезно. Но твой рацион включает только огурцы/помидоры да яблоки. Пробегись глазами по полкам супермаркета, сходи на рынок — что там есть еще? Иногда можно заменять морковь на сладкий картофель, одна порция которого содержит в два раза больше бета-каротина, снижающего риск остеопороза. А вместо апельсинов есть папайю — в ней в 15 раз больше бета-криптоксантина, благодаря чему папайя снижает риск рака легких на 30%. А если стоит выбор между шпинатом и капустой, почаще выбирай капусту: обычная белокочанная содержит втрое больше лютеина, который позволит сохранить остроту зрения.

3 ОБРАЗ ЖИЗНИ +5 ЛЕТ

Пополни свою жизнь полезными привычками — проживешь и дольше, и с большим удовольствием.

Эспрессо, пожалуйста

Две-четыре чашки кофе в день помогают предотвратить старческое слабоумие, говорится в результатах исследования, опубликованных в Journal of Alzheimer Disease. Но никаких американо — только крепкий кофе маленькими порциями, так ты избежишь проблем с желудком.

Путай следы

Избегай монотонных действий "на автомате". Американцы, например, увлечены так называемой нейробикой — идея этой "аэробики для мозга" в том, чтобы удивлять свое серое вещество и сбивать его с толку непривычными действиями. Чисти зубы попеременно то одной рукой, то другой; прими душ с закрытыми глазами; попробуй на ощупь подсчитать, сколько денег в кармане, не вынимая монеты; почитай книгу вслух, или перевернув ее вверх ногами.

Десятичасовая отключка

Большинство долгожителей тратят на сон не менее 10 часов. Хороший сон способствует работе мозга и снижает уровень стресса, как и риск связанных с возрастом заболеваний, включая болезни сердца и диабет. Не можешь заснуть? Повторяй одно и то же предложение про себя раз за разом, например: "Несмотря на то, что сквозь окно проникает свет с улицы, я засну через пять минут". Монотонные действия тут как раз к месту — они тормозят работу мозга. ■

КУПИ СЕБЕ НЕМНОГО ЖИЗНИ

Обручальные кольца, 7000 руб.
Женатые мужчины с большей вероятностью доживают до ста. Жена готовит тебе нормальную еду, запрещает бухать и следит за тем, чтобы ты вовремя пошел к врачу. Она же вызовет тебе скорую, если среди ночи ты захрипишь и забьешься в судорогах.

Зубная нить, 100 руб.
Воспаленные десны — это инфекционная вечеринка прямо у тебя в голове. Держи рот в чистоте. Доктор Томас Перлз, кстати, сообщает: большинство доживших до ста лет американцев пользовались нитью всю жизнь.

Собака, 2000 руб. в месяц на еду
Прогулки с собакой утром и вечером приносят пользу и тебе (ты двигаешься, вокруг свежий воздух). К тому же большинство людей испытывают радость, общаясь со своим питомцем, — а это уже чистая антистрессовая терапия.

Сходи в кино с друзьями
Исследование, в котором участвовали 1000 шведов, показало, что крепкие социальные связи на 60% снижают риск когнитивных нарушений в старости. И обязательно бери попкорн: всего половина маленькой порции снижает риск сердечных заболеваний.

Чили-были

Мясо со жгучими перцами — вот что заставит твоих гостей раскрыть рот от удивления и остроты.

ТЕКСТ: СЭНДИ ГЛЮК, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ЧТОБЫ ОЧЕРЕДНЫЕ ПОСИДЕЛКИ не превратились в обычную пьянку, предложи всем налечь не на горячительные спиртосодержащие напитки, а на горячительную еду — мексиканское чили. И не забудь напомнить гостям, что они поедают не просто кулинарный шедевр, но великолепный набор белков, клетчатки и витаминов (в частности, A и C). А еще острая пища повышает либидо у женщин (это на случай, если в гости зашла подруга). В общем, жги!

ФОТО: PLAMEN PETKOV

СТРАТЕГИЯ 1

ПРИБАВЬ ЖАРУ

Алкалоид капсаицин, содержащийся в остром перце, стимулирует выделение “гормонов счастья” (мы называем их эндорфинами), улучшает пищеварение и ускоряет обменные процессы в организме.

Взрывной зеленый чили со свининой

450 г очищенного физалиса
2 стручка перца поблано, разрежь надвое
2 стручка перца серрано, разрежь надвое
1 маринованный перец халапеньо, разрежь надвое
1 маленькая луковица, крупно порезанная
3 зубчика чеснока
½ стакана нарубленной свежей кинзы
1 ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. молотого тмина
½ ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. молотого чили
¼ ч. л. молотого душистого черного перца
2 ст. л. оливкового масла
700 г свиной лопатки без кости, порубленной на кубики размером с половину спичечного коробка
1½ ч. л. крупной соли
1 ст. л. сока лайма

1. Вари физалис 5 минут, пока он не станет совсем мягким. Затем положи его вместе со всеми овощами и специями в блендер, добавь четверть стакана воды, смешай все до однородной массы.

2. Натри куски свинины половиной чайной ложки соли. Разогрей масло в пятилитровой кастрюле на среднем огне, брось туда мясо и жарь, помешивая, около 7 минут — пока свинина не покроется корочкой. Переложи кусочки в миску.

3. Перелей смесь из блендера в ту же кастрюлю, что все так же стоит на огне. Грей три минуты, затем засыпь туда же свинину, добавь сок лайма и оставшуюся соль, перемешай. Доведи варево до кипения, уменьши жар, накрой крышкой и туши всю эту вкуснятину около 75 минут, периодически помешивая.

УЧИ МАТЧАСТЬ

СЕРРАНО — короткий (до 10 см в длину) перец в форме пули. Делает блюдо жгучим и пряным. Для нашего рецепта мы выбрали зеленый, менее ядреный по сравнению с более спелым красным или оранжевым серрано.

ПОБЛАНО — крупный темно-зеленый перец средней остроты. Внешне похож на сладкий перец.

ХАЛАПЕНЬО — зеленый (или красный) перец средней остроты, отлично подходит к мясным блюдам.

Впрочем, серрано, поблано и халапеньо в нашем рецепте можно заменить на любой зеленый острый перец, какой достанешь. Не так затейливо, может, и аромат будет менее богатый, но фундаментально блюдо будет тем же. Только следи за объемами — маленькие серрано стоит заменить перцами аналогичных размеров и остроты. Ну, или одним крупным. И не забудь вычистить из перцев семена.

ФИЗАЛИС обладает желчегонными свойствами, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, а конкретно нашему блюду придает кислинку. Полноценно заменить физалис нечем. Можешь взять помидоры черри, но, конечно, получится не то.

СТРАТЕГИЯ 2

ПОБАЛУЙСЯ КЛЕТЧАТКОЙ

Про пользу клетчатки мы пишем при каждом удобном случае. Теперь же мы напишем, где взять те самые пищевые волокна, которые так благотворно действуют на желудок и его окрестности. Запоминай: фасоль — 25 г клетчатки на 100 г фасоли; крупа булгур — 8 г; сладкий перец — 5 г. Тебе хватит.

Анчо, говядина и пшеничный чили

1 ст. л. + 1 ч. л. оливкового масла
1 большая луковица, порезанная на крупные куски
1 зеленый сладкий перец, нарезанный мелкими кусочками
2 стручка перца серрано, разрезанных надвое
3 подавленных зубчика чеснока
1½ ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотого перца анчо
¾ ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. корицы
⅓ стакана булгура
450 г нежирного говяжьего фарша
1 банка (425 г) сливовидных томатов в собственном соку
1 банка (425 г) красной фасоли
1 ч. л. крупной соли
Кусочки лайма (по вкусу)

1. Нагрей на медленном огне масло в пятилитровой кастрюле. Брось туда лук, сладкий перец, серрано и чеснок. Помешивай и жди, когда лук приобретет золотисто-коричневый оттенок, а перец станет мягким — по идее, это должно занять не больше 10 минут.
2. Теперь клади специи, жарь 1 минуту. Добавь булгур, тщательно перемешай. Положи туда же фарш, все опять перемешай и обжаривай минуты три, пока фарш не потеряет розовый оттенок.
3. Вывали в кастрюлю банку сливовидных томатов, закинь фасоль, вылей полстакана воды, посыпь солью, все перемешай и доведи до кипения. Потом накрой крышкой и туши на медленном огне минут тридцать, время от времени поглядывая, чтобы не пригорело. Хочешь украсить блюдо, подавай его с кусочками лайма.

СТРАТЕГИЯ 3

ДОБАВЬ ВКУСА, НЕ ТЕРЯЯ ЗДОРОВЬЯ

Копченая колбаса — это вкусно, но вроде как вредно? Не беда, добавим в чили томатную пасту — ведь в ней ликопин, а это мощный антиоксидант. С антиоксидантами нам никакие копчености не страшны.

Техасско-мексиканский чили

2-3 ст. л. оливкового масла
1 небольшая колбаска чоризо (85 г) без оболочки
600 г говяжьего филе или 600 г куриных бедер без кожи и костей — нарезать кусками размером с половину спичечного коробка
1 средняя луковица, крупно нарезанная
3 подавленных зубчика чеснока
¼ стакана молотого перца анчо
2 ч. л. сушеного орегано
¼ стакана томатной пасты
1 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. крупной соли
2 ст. л. кукурузной муки

1. Разогрей 2 ст. л. масла в пятилитровой кастрюле на среднем огне, кинь туда чоризо на 5 минут, пока из колбаски не выйдет жир. Перемести чоризо шумовкой в отдельную миску.
2. Положи мясо в эту же кастрюлю и дождись образования румяной корочки — около 5 минут. Отправляй мясо в емкость с чоризо.
3. В кастрюлю клади лук, чеснок и, если необходимо, еще 1 ст. л. масла. Туши все около 7 минут — пока лук не станет мягким. Потом высыпай туда молотый анчо-перец и орегано, перемешай и засеки 1 минуту. Добавь томатную пасту и винный уксус.
4. Верни мясо и чоризо в кастрюлю, вылей туда 1 стакан воды, посыпь солью. Доведи варево до кипения, накрой крышкой и туши на медленном огне, периодически все помешивая, пока мясо не станет мягким — ему для этого должно хватить 1 часа. И теперь высыпай в кастрюлю кукурузную муку, перемешай и жди около 5 минут.

СТРАТЕГИЯ 4

ДАЙ ВОЛЮ ОВОЩАМ

Вегетарианский чили — отличный способ отдохнуть от мяса, которым многие объелись в летние шашлычные дни. Вот тебе список продуктов, которые отлично вписываются в рецепт ароматного блюда мексиканской кухни.

Овощной чили

Для овощного бульона: кабачок, морковь, корень сельдерея, головка репчатого лука (крупно нарезанные), зубчик чеснока, лавровый лист, щепотка соли.
2 ст. л. оливкового масла
1 большая луковица, крупно нарезанная
3 подавленных зубчика чеснока
1 сладкий красный перец, мелко нарезанный
2 чашки (объемом в 240 мл каждая) капусты, мелко нарезанной
1 ст. л. какао-порошка
1 ч. л. молотого чипотле
450 г тыквы, порезанной на небольшие кубики
¼ стакана томатной пасты
1 банка (425 г) красной фасоли
1 банка (425 г) зеленого горошка
1½ чашки кукурузных зерен, можно замороженных
1½ ч. л. крупной соли
Авокадо, помидоры, маринованные халапеньо

1. Если у тебя не припасено заранее — приготовь овощной бульон. Все просто: заполни водой двухлитровую кастрюлю, брось в нее все ингредиенты, вари все на среднем огне примерно час. Процеди и забудь о бульоне на время.
2. Нагрей масло в пятилитровой кастрюле на среднем огне. Закинь туда лук, чеснок, перец и туши около 10 минут, часто помешивая, пока лук не приобретет золотисто-коричневый цвет.
3. Добавь капусту, дай ей 5 минут на то, чтобы стать мягкой, не забывай помешивать. Потом подмешай туда какао и молотый чипотле, подожди 1 минуту. Добавь кусочки тыквы, томатную пасту и снова засеки 1 минуту.
4. Теперь залей в кастрюлю 2 стакана овощного бульона, закинь фасоль, горох, посыпь солью и доведи блюдо до кипения. Затем клади кукурузу (заранее размороженную) и подержи кастрюлю на плите еще три минуты. Нарежь томаты дольками, авокадо — небольшими кубиками, а халапеньо — кружочками. Разложи все сверху готового блюда. ■

УЧИ МАТЧАСТЬ

БУЛГУР — крупная пшеничная крупа, после обжарки в масле приобретает слабый ореховый аромат. Не найдешь его, возьми обычную пшеничную крупу, промой и просуши в духовке.

МОЛОТЫЙ АНЧО делают из копченого поблано. Можно заменить более доступной копченой паприкой, а если блюдо покажется недостаточно острым — сыпануть в него еще и копченого чили.

ЧОРИЗО — свиная вяленая копченая колбаска с красным острым перцем и чесноком, придает блюду копченый вкус и аромат. Можно заменить на суджук, салями или любую другую острую колбасу.

ЧИПОТЛЕ — это сушеный и подкопченный перец халапеньо, молотый. Можешь заменить просто на копченый молотый чили.

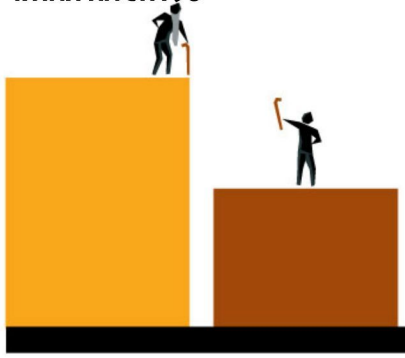
реклама

МОСКВА: «Европейский» ТРЦ; ТРК «Атриум»; ТРК «АФИМОЛЛ Сити»; ТЦ «Молл Гэллери»; ТРЦ «Вегас»; МЕГА Теплый Стан; МЕГА Белая Дача; САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ТРЦ «Галерея»; ТК «Невский центр»; МЕГА Парнас; МЕГА Дыбенко; ТРК «Гранд Каньон»; ТРЦ «Радуга»; ЕКАТЕРИНБУРГ: МЕГА; ТРЦ «Гринвич»; САМАРА: ТРК «Московский»; ТРЦ «МЕГАСИТИ»; ТОЛЬЯТТИ: ТРК «Парк Хаус»; НОВОСИБИРСК: МЕГА; КАЗАНЬ: МЕГА

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

82

ГОДА — СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ ЖИВУТ МУЖЧИНЫ В САН-МАРИНО, И ЭТО МИРОВОЙ РЕКОРД (В РОССИИ — 66 ЛЕТ). КАК ДОЖИТЬ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ, НЕ ПЕРЕСЕЛЯЯСЬ В ЭТО КРОШЕЧНОЕ ГОСУДАРСТВО, — ЧИТАЙ НА СТР. 96



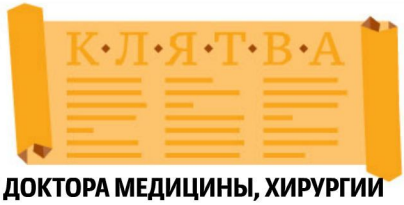
3850

МЕСТО ЗАНЯЛ В МАРАФОНСКОМ ЗАБЕГЕ 100-ЛЕТНИЙ ИНДИЕЦ ФАЮДЖА СИНГХ, ПРЕОДОЛЕВ ДИСТАНЦИЮ ЗА 8,5 ЧАСОВ. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МУЖЧИНА ДОСТИГАЕТ ПИКА СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ — ВЫЯСНИ НА СТР. 92

ЧАНТИКО

(“ТА, КТО ЖИВЕТ В ДОМЕ”), В МИФОЛОГИИ АЦТЕКОВ — БОГИНЯ ОГНЯ В ДОМАШНЕМ ОЧАГЕ, ОГНЯ ВУЛКАНОВ, А ЗАОДНО И РАСТИТЕЛЬНОГО ОГНЯ, ТО ЕСТЬ ЖГУЧЕГО ПЕРЦА. КАК ПРАВИЛЬНО МОЛИТЬСЯ ЧАНТИКО — СМ. СТР. 100

1867



В ЭТОМ ГОДУ ПОЛУЧИЛА ДИПЛОМ ДОКТОРА МЕДИЦИНЫ, ХИРУРГИИ И АКУШЕРСТВА НАДЕЖДА СУСЛОВА — ПЕРВАЯ РУССКАЯ ЖЕНЩИНА-ВРАЧ. КАК ЗНАКОМИТЬСЯ И ЧТО ДАЛЬШЕ ДЕЛАТЬ С ДЕВУШКОЙ, ДАВШЕЙ КЛЯТВУ ГИППОКРАТА, — УЧИСЬ НА СТР. 88

201,9

КМ/Ч — РЕКОРД СКОРОСТИ ДЛЯ СНОУБОРДА. ЕГО УСТАНОВИЛ В 1999 ГОДУ АВСТРАЛИЕЦ ДАРРЕН ПАУЭЛЛ. ПОЧЕМУ У НАШИХ СПОРТСМЕНОВ ТАК НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ — ЧИТАЙ НА СТР. 84

ФАСОН В РУКУ

Мы уже давно не задумываемся над тем, в чем идти куда бы то ни было — конечно, в джинсах. Окончательно все вопросы из серии “что надеть” сняла компания COLIN'S, создав модели на любые случаи жизни. Например, для того, чтобы...

COLIN'S

...ОТОРВАТЬСЯ НА РОК-КОНЦЕРТЕ

Прыгать в такт бочке, устраивать слэм и протискиваться через толпу фанатов ближе к сцене советуем в джинсах JOE, которые созданы для активного и даже экстремального отдыха. Посмотреть на эту модель в деле и показать в них себя людям ты можешь на концерте Deep Purple, который пройдет в Москве 28 октября.

...ПОЙТИ НА СВИДАНИЕ

Джинсы KARL производят впечатление каждый раз, когда их носитель появляется на горизонте. Выбери подходящий верх и смело сходи за приличного кавалера в обществе незнакомых дам. А в обществе уже соблазненной девушки можешь смело отправиться в ее отчий дом и прослыть там маминой радостью.

...ПОМЫТЬ МАШИНУ

Если только по спилу антенны твоего авто можно установить, сколько лет ты его не мыл, это все от того, что тебе было не только некогда, но и не в чем это делать. Влезай в удобные и прочные джинсы DAVID и возвращай машине заводские параметры аэродинамики. А потом переходи к другим мужским обязанностям.

...ОТПРАВИТЬСЯ В КОМАНДИРОВКУ

Мотаться с ручной кладью по Duty Free, ерзать в кресле во время долгого перелета и ехать на деловой обед лучше всего в комфортных джинсах модели BIGMAN. Особенно если ты большой начальник и человек больших размеров. Сменил поло на футболку – и можно идти любоваться красотами местных баров.

С 21 августа по 17 сентября COLIN’S устраивает масштабный Jeans Fest — при покупке любой пары джинсов ты получаешь музыкальный диск, в котором тебя обязательно будет ждать сюрприз: скидка до 50% на следующую покупку, право на получение второй пары джинсов бесплатно или билеты на концерт Deep Purple! Ведь главное не победа, главное — приз.

COLIN'S JEANS FEST

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОТНОШЕНИЯ

ПОТРЯСИТЕ ВАШУ БАБУШКУ

ФОТО: EAST-NEWS/PICTURE PRESS

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ОТНОШЕНИЙ С ЖЕНЩИНОЙ, КОТОРАЯ СТАРШЕ

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

01

Не перебарщивай с сексом

Сразу оговорюсь: этот текст для самой молодой и гиперактивной части нашей аудитории, юношей 18-25 лет (те, кто поопытнее, могут просто посмотреть картинки — тоже удовольствие). Так вот — недобрый знак, если после секса с тобой у нее регулярно сводит ногу, колет в боку, кружится голова и тревожно хрумкает в спине. Вероятнее всего, восемь раз в день женщина, которая старше тебя (далее ЖКС), не особо и хочет. Ну ты понимаешь: давление, аритмия, да и вообще — неприятности на работе и завтра вставать пораньше. Недельку-другую она, конечно, потерпит твои спринтерские наскоки — не исключено, что на обезболивающих и “ред буле”, — но потом лучше все же переходить от количества к качеству.

02

Меньше говори и больше слушай

Не стоит уточнять, сколько раз она кончила, если не готов услышать правду (хотя взрослые люди о таких вещах вообще не спрашивают). Это сокурсницы могут, не краснея, лжесвидетельствовать о шестнадцати оргазмах за полчаса. ЖКС для этого слишком уважает себя, партнера (то есть тебя) и сам процесс. Вместо духоподъемного вранья она лучше расскажет тебе, почему так приятнее, чем эдак, где еще ее следует поцеловать и для чего нужна во-о-он та пупырчатая штуковина на тумбочке. Короче говоря, поделится секретами мастерства. А ты уж не будь лопухом — слушай и запоминай. По уровню информативности неделя регулярных соитий с ЖКС приравнивается к году кувырканий со сверстницами.

03

Не прикидывайся старше и опытнее

Галстук вместо худи и кроссовок New Balance. Сережку из уха долой. Очки для солидности. Портфель, а не рюкзак. Парень, кого ты пытаешься обмануть? Ты полюбился ЖКС и без всех этих атрибутов солидности. А раз на твоем месте не оказался какой-нибудь разведенный менеджер с намечающейся лысиной, значит, очки, галстуки и портфели — не то, что на данный момент привлекает ее в мужчинах. Иными словами, ты симпатичен ЖКС в своем первозданном виде, так что оставь все как есть.

То же самое касается попыток выглядеть опытнее, чем ты есть на самом деле. Выдуманные истории про толпы покоренных женщин и заключенные многомиллионные контракты, якобы прочитанные книги и виденные фильмы — все это вычисляется на раз. Ты же не хочешь, чтобы ЖКС считала тебя еще большей бестолочью, чем ты есть на самом деле?

04

Знакомство с друзьями оставь на потом

Вопрос друзей и знакомства с ними — один из самых деликатных. Достаточно ЖКС хоть раз появиться в своей компании под руку с таким возмутительно молодым тобой — и иначе как "растлительница малолетних" и "педофилка" ее отныне называть не будут. Твои приятели и особенно приятельницы, надо полагать, тоже неоднозначно отреагируют на великовозрастную спутницу.

Практика показывает, что первое время разумнее не афишировать свой неравный союз. ЖКС это знает. Хорошо бы усвоить и тебе, а не напрашиваться на корпоративы и званые ужины. А получив отказ, не терроризировать ее упреками, мол, "ты меня стесняешься". Когда и если будет что предъявить общественности (например, любовь до гроба, свидетельство о браке, пару сыночков и лапочку дочку) — тогда и выйдете из тени. А до этого момента безопаснее не эпатировать и без того нервную общественность.

05

Не заморачивайся о деньгах

Нет, я не призываю тебя становиться альфонсом, но и лезть из кожи вон тоже смысла особого нет. Да, возможно, одно блюдо в ее любимом ресторане стоит, как весь твой месячный паек. Только это вовсе не значит, что ты должен ишачить на трех работах, лишь бы ЖКС не отказывала себе в трюфелях и фуа-гра. С другой стороны, и она не обязана питаться в привокзальных чебуречных, которые тебе по карману.

Выход прост: единожды честно живописи свое реальное материальное положение — и позволь ей самой решать, как оно все будет дальше. Предложит оплачивать чебуреки 50 на 50 — почему бы и нет. Предпочтет выгуливать тебя по ресторанам за свой счет — флаг ей в руки, ты только там особо не борзей. По той же схеме рекомендуется решать вопрос с оплатой совместного отдыха, шопингом и пр.

06

НЕ ПЛАНИРУЙ ДОСУГ В ОДИНОЧКУ

По твоему разумению, хорошо провести выходной — это дрыхнуть до трех часов дня, заказать на завтрак тире обед пиццу, потом покататься на велике, вечером сыграть с друзьями в "Манчкин" или посмотреть "Футураму", а после полуночи двинуть в клуб. Первое время ты будешь уверен, что ЖКС думает примерно так же. Ха и еще сто раз ха! От 12-часового сна у нее, как пить дать, болит спина. От пиццы — газы. "Манчкину" и "Футураме" она по старинке предпочла бы хорошую книжку. После катания на велосипеде она еще неделю будет прихрамывать, а от грохочущего клубного хауса, сигаретного дыма и дешевого вискаря — мучиться мигренью. Это я все к тому, что ЖКС наверняка будет соглашаться на любую авантюру, предложенную пышущим молодостью и здоровьем бойфрендом, лишь бы не выглядеть в его глазах старой кошелкой. Но ты не будь скотиной — соизмеряй свои идеи с ее интересами и почаще спрашивай, чем бы хотела заняться она сама.

07

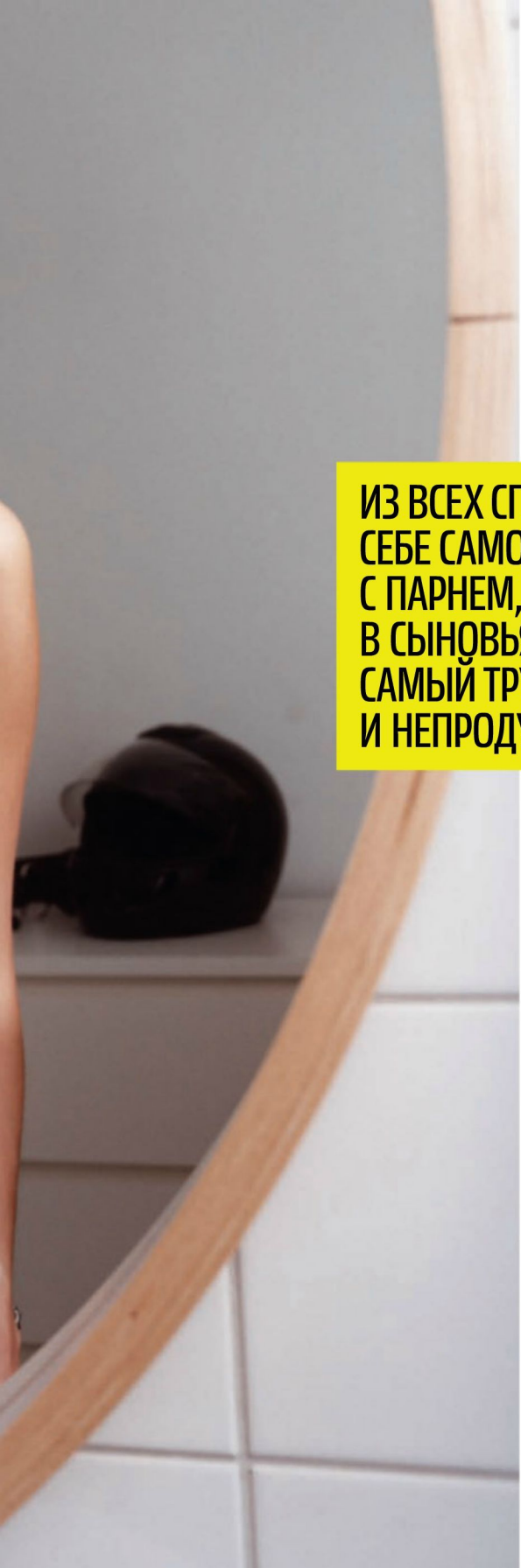
Поостерегись давать советы

Во времена, когда ты вычислял квадратные корни, ЖКС уже вовсю крутила романы и ходила на собеседования. Неудивительно, что к моменту вашей встречи она будет располагать бэкграундом, какой тебе и не снился, и обширной коллекцией бывших начальников, экс-любовников и мужей, свекровей, детей, нянь, соседей и т.д. Упаси тебя бог начать "давать знатока жизни" и советовать ей, как будет правильнее и лучше разрешить ту или иную коллизию. Для этого у нее есть армия лучших подруг, психотерапевт, маникюрша, тренер по йоге и духовный наставник в придачу. Заговорит о серьезном — слушай и кивай, но комментируй по минимуму. В противном случае можешь раз и навсегда дискредитировать себя в ее глазах. Как правило, именно в ходе таких бесед по душам становится очевидно, сколь велика пропасть, разделяющая вас.

08

Держи эмоции под контролем

Не исключено, что тебя будет обескураживать и даже задевать некая отстраненность и холодность ЖКС. Ты сорвался среди ночи (!) на другой конец города (!), чтобы вручить букет фиалок (!) и вдохнуть аромат ее волос (!), а она даже не разрыдалась от счастья — о, женщина, у тебя вместо сердца кусок кирпича?! Но это и в самом деле не то, что ты думаешь. ЖКС не кидается тебе на шею при встрече, не пишет по сто эсэмэсок в день, отказывается ревновать к соседке и тратить всю ночь на



выяснение отношений вовсе не потому, что ей на тебя плевать. Просто она взрослая. А взрослые люди априори более аккуратно распоряжаются собственными эмоциями: стараются не разбрасываться громкими словами, не ругаться вдрызг и т.д. Прими это как данность и не трать свои и ее нервы понапрасну. Твои романтические потуги и склонность все драматизировать — это, конечно, мило. Но чертовски утомительно.

ИЗ ВСЕХ СПОСОБОВ ПОДНЯТЬ СЕБЕ САМООЦЕНКУ РОМАН С ПАРНЕМ, ГОДЯЩИМСЯ ТЕБЕ В СЫНОВЬЯ, — ВЕРОЯТНО, САМЫЙ ТРУДОЕМКИЙ И НЕПРОДУКТИВНЫЙ

09

Фильтруй юмор

Запомни раз и навсегда: если кому-то и дозволено иронизировать по поводу разницы в возрасте, то только ей. Quod licet Jovi, как говорится, non licet bovi. А по-русски говоря, каждый сверчок знай свой шесток.

Использование оборотов типа “в моей молодости...”, “старшим виднее...”, “доживи до моих лет и поймешь...” — не что иное, как защитная реакция. Хоть мы и живем в свободной стране, социум с разной степенью осуждения смотрит на “папиков” в обнимку с ПТУшницами и на великовозрастных дам с юными любовниками. ЖКС своими едкими комментариями вроде как демонстрирует миру, что еще не окончательно выжила из ума и отдает себе отчет, с кем связалась, однако ничуточки не комплексует по этому поводу. На самом деле комплексует, конечно. А твои остроты на тему возраста будут трактоваться как откровенное хамство и жестокость.

10

Не думай, что у нее не может быть к тебе серьезных чувств

Бытует мнение, что единственный повод, по которому дама, допустим, под сорок связывается с 20-летним юнцом, — желание развеяться, взбодриться, вкусить, так сказать, молодого мясца. Вот уж точно не единственный! По моей внутренней статистике, историй, где женщина не на шутку влюбляется в молодого бойфренда, даже больше, чем тех, где все сексом начинается и им же заканчивается. Объясню почему. Из всех способов поднять себе самооценку роман с парнем, годящимся тебе в сыновья, — вероятно, самый трудоемкий и непродуктивный. Так уж исторически сложилось, что девушке сподручнее и приятнее чувствовать себя несмышленой, зависимой, ведомой, “малышкой” и “дурехой” (и неважно, сколько ей при этом лет — 16 или 36). С молодым кавалером, ясен пень, это нереально. Прибавим социальное давление, комплексы, изматывающее несовпадение в скоростях и амплитудах. Короче, это реально сложно. Столько усилий ради не бог весть какого удовольствия (см. пункт 1, где черным по белому описаны отрицательные последствия твоей гиперсексуальности)? Ну не смешите меня! Вот и получается, что, как правило, женщина вляпывается в роман с молодым, имея на это серьезные, ну очень серьезные причины... ■

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

НЕ СУЙ ГИПНОЗ В ЧУЖОЕ ТЕЛО

Мы отправили Алексея Зимина и Ольгу Сабельникову в транс, чтобы выяснить, можно ли, находясь под гипнозом, разболтать все свои секреты, перестать чувствовать боль, выспаться на спинках стульев или сотворить что-нибудь непоправимое. Придя в себя, Алексей написал этот текст.

ФОТОГРАФ: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

С тем, что мы называем гипнозом, человечество знакомо века так с десятого до нашей эры. Но по сей день черт ногу сломит во всех тонкостях механизма введения человека в промежуточное состояние между сном и бодрствованием, лишающее его критичности мышления. Мы решили поставить точку в этой путанице и посетили трех разных специалистов, которые нам демонстрировали свои умения, а мы им — свою способность подвергаться гипнотическому воздействию (гипнабельность) и большую долю скептицизма.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНАЯ УХА

Кабинет гипнолога явил собой обычное холостяцкое жилище. В нем не было никаких маятников, амулетов или ростового портрета Кашпировского в позолоченной раме.

Салынцев усадил нас на диван, разместился напротив в кресле и предупредил, что если у нас с Олей есть бредовые психозы, в транс нам путь заказан.

Мне тут же вспомнилась история о девочке, которая на сеансе у Кашпировского так хорошо представила, что она плавает с дельфинами, что вместе с ними и отправилась в психушку. Потом вроде оклемалась. Поверив на слово, что психозами мы не страдаем, гипнолог включил на музыкальном центре что-то нудное и начал внушать:

– Вас везут в машине, вы засыпаете под шум мотора. Ваше тело вдавливается в сиденье, в голове туман, появляется сонливость. Вы чувствуете тепло в руках.

Мы закрыли глаза и приготовились побеждать страхи и разбалтывать все свои тайны. Ну а потом, естественно, ничего не помнить и краснеть за свое подсознание.

– Ваша машина приближается к морю. Светит солнце. Вы погружаетесь в сон все глубже. Подъезжаете к воде. Дремота уходит, вы смотрите на огромное синее море...

В этот момент мне дико захотелось в туалет, я понадеялся решить эту проблему прямо в водоеме, но купания не случилось — гипнолог усадил нас на лодку, с которой мы ловили рыбу, а потом на берегу готовили из нее уху.

СПЕЦИАЛИСТ №1

Игорь Салынцев

Психиатр, к. м. н., профессор Российской академии естественных наук, президент Российского общества гипнологов.

Занимается лечением наркозависимых, людей с психическими отклонениями, отправляет пациентов под гипнозом в путешествие во времени. Стоимость сеанса — кто сколько даст (можно продуктами).

– Сейчас в вашем организме открываются резервы – “аптеки”. Укрепляется иммунитет, поднимается уровень эндорфинов...

Еще в начале прошлого века великий русский ученый Иван Павлов описал физиологический механизм гипноза. Если совсем просто, то происходит вот что: под влиянием снотворных факторов (например, однообразно повторяющихся раздражителей-стимулов умеренной силы) тормозится активность большей части мозговых структур, и человек впадает в дрему. Задача гипнолога — не дать заснуть всему мозгу, оставить в состоянии активности определенную его часть (так называемый сторожевой центр) и через эту часть управлять нужными для сеанса функциями организма пациента.

– А теперь вам, Оля, пять лет, — гипнолог отправил мою коллегу в детство прямо с пляжа, где кипела в чане уха.

– К вам домой пришли гости. Спойте “В лесу родилась елочка”, порадуйте родителей и дядю Игоря.

Образовалась напряженная пауза. Оля явно не хотела затягивать про “зимой и летом стройную”. Ей уже хотелось повзрослеть.

– Я не знаю слов, — слукавила она, и огорченный Салынцев, как злой волшебник, в отместку тут же сделал ее старухой.

– Вам 70 лет, что у вас болит? Спина? Ножка? Как себя чувствуете?

– Нормально. Разве что какая-то общая усталость, — молодилась Ольга Юрьевна.

Дальше гипнолог обратился ко мне:

– Алексей, рот вас слушается, расскажите, как вы себя ощущаете в 70 лет?

– Отлично! Я не курю, не пью, у меня не бывает похмелья.

– Это хорошо, я помню ваши запои, я вас из них выводил, — фантазировал Салынцев. — Чем вы теперь увлекаетесь?

– В гольф играю, — прикинулся я семидесятилетним богатеем.

УБЕЖДЕН — ЗНАЧИТ РАЗОРУЖЕН

Степень внушаемости и, как следствие, гипнабельности человека можно определить с помощью этих приемов:

1 Встань за спиной подопытного, внушай ему, что ты притягиваешь его затылок на расстоянии своей рукой, и говори: "Ты падаешь, падаешь!!!" Если он пошатнется назад (не забудь его подстраховать), то можно говорить о повышенной внушаемости.

2 Дай ему понюхать три пустых чистых стакана, но скажи, что в одном была водка, в другом нашатырный спирт, в третьем — вода. Если человек начнет различать стаканы по запаху — это наш пациент.

3 Попроси подопытного представить, что он разрезает лимон. Если у него станет кисло во рту и усилится слюноотделение, то его внушаемость может быть выше, чем у того, кто спокойно раскромсает воображаемый лимон.

4 Используй небольшой металлический груз на нитке и выпиленный из дерева "магнит", выкрашенный наподобие настоящего. Предложи испытуемому взять пальцами вытянутой руки нитку с висящим на ее конце грузом. Приближай "магнит" к грузу и удаляй от него, убеждая оппонента в том, что груз постепенно начинает следовать за "магнитом" и раскачиваться. У лиц, достаточно внушаемых, груз действительно закачается.

– Прекрасно. Считаю до трех, и вы откроете глаза с улыбкой. После сеанса у вас появятся новые таланты. Раз... два... три!

Психолог Иллинойского университета в Чикаго Патрисия Бауэрс, изучавшая влияние транса на творческие способности людей, выяснила, что в этом состоянии отсутствуют боязнь критики, привязанность к общепринятым нормам и неуверенность в себе. Не знаю, успел ли Салынцев открыть у нас с Олей какой-нибудь дар, но "проснулись" мы действительно с улыбкой — возможно, ехидной, потому что нам казалось, что мы и не засыпали.

– Я, честно, ожидала другого. Думала, что мы ничего не будем помнить после сеанса. По сути ведь мы могли не выполнять команды — я же спокойно отказалась горланить песню, — сокрушалась Оля.

Салынцев сказал, что он специально ввел нас в первую (легкую) стадию транса. Гипнотическое состояние средней погруженности и глубокий транс для нас так и остались недоступными. Следует заметить, что к глубокой степени транса способны около 10-15% людей. 40-45% имеют средний и столько же — незначительный уровень гипнабельности. От чего зависит лично твоя степень гипнабельности, ученые пока сказать не могут. Есть лишь несколько наблюдений. Например, люди с критическим складом мышления меньше подвержены пассам гипнотизера, чем легковерные. Или люди творческих профессий легче впадают в транс, чем четко и сухо мыслящие технари. Наконец, человека, который клюет носом, накрыть гипнозом легче, чем выспавшегося. Видимо, надо было нам ехать на сеанс после работы, а не вместо нее.

РАЗГИПНОТИЗАЦИЯ ТРУПОЕДА

– Здравствуйте, Алексей, — любезно поприветствовал меня Геннадий Гончаров в предбаннике, где я дожидался опаздывающую Олю. — Давайте пообщаемся, пока не подошла ваша коллега. Вы ведь едите мясо? — начал разговор гипнолог, заводя меня в кабинет, который очень пытался казаться шикарным или как минимум солидным. Я честно признался в любви к мясу, и это привело к странному диалогу.

– Вы знаете, что животных, мясо которых вы поглощаете, пичкают комбикормом, содержащим перемолотые кости их сородичей? А что почти все животные болеют туберкулезом?

– М-м-м...

– А там, где убивают животных, живут сущности, которые несут энергию ненависти и боли. И это все съедают безумцы.

– То есть я безумец?

– В моих глазах — да. Вы страшное существо, которое питается трупами.

– Э-э-э...

– Вы находитесь под гипнозом общества. А я являюсь разгипнотизером. Я проясняю людское сознание. Вот вы родились в этом теле, ваш интеллект запрограммировали в школе и институте, создавая видимость образования, и из вас получился зомби. Ничего своего в вас нет: вы мыслите чужими категориями, говорите чужими словами. Вы — никто. Опровергните мое утверждение.

– Ну, я не считаю, что...

– Даже речь! Речь, которую вы используете, была придумана кем-то до вас!

– Да, были ребята, которые подсуетились раньше и набросали алфавит. Мне-то что теперь делать?

– Нужно познать настоящую реальность. И тогда можно даже встретить бога.

– Вам не кажется, что люди, периодически пересекающиеся с богом, — просто шизофреники?

– Простые люди — да. А если посвященные его видят — это вполне нормально. И моя задача — сделать с помощью гипноза из обычного человека посвященного.

– Интересно, а как отдыхают посвященные? Вот мы, низшие существа, пьем, трупы животных едим, в кегельбан играем. А вы?

– Я на досуге общаюсь с растениями, контактирую с животными. Могу, например, птицу заставить говорить или научить кошку гипнотизировать птицу. Общаюсь с крысами, скворцами.

Оля появилась на пороге кабинета.

– Предлагаю уже переходить к гипнозу, — попытался я сменить тему.

– Запомните: все то, что вы читали в Википедии о гипнозе, — ерунда. Гипноз — это комплекс программ, которые привиты человечеству. И выйти из них помогает трансовое

СПЕЦИАЛИСТ №2

Геннадий Гончаров

Руководитель школы гипноза имени себя, обладатель звания "Лучший экстрасенс мира" 1992 г. и шикарных наручных часов Ulysse Nardin.

Занимается лечением зависимостей, обучает технике гипноза и самогипноза всех желающих. Консультация — 3000 рублей.

СЕКТОР “ТРАНС” НА БАРАБАНЕ

Так называемый цыганский, или криминальный, гипноз строится по следующей схеме:

- неожиданность;
- точное попадание, совпадение, сопереживание (“у тебя болеет мама” , “у тебя проблемы на работе”);
- “выгодное” предложение (снять порчу, помочь обрести успех);
- введение в ситуацию неопределенности (ты чувствуешь, что он что-то делает не так, но не понимаешь, что именно, и не осознаешь, почему так происходит);
- ловкость рук (скорость движения руки в несколько раз выше, чем скорость движения глаза, — ты не успеешь уследить за манипуляциями мошенника).

Еще один распространенный прием — три “да”: тебе задают два вопроса, на которые ты даешь утвердительные ответы, и на последний вопрос, в котором и кроется подвох, ты отвечаешь “да” уже по инерции. То есть это не классический гипноз, а скорее манипуляция сознанием. Твой ход — послать приставалу куда подальше и продолжить свой путь.

состояние, в которое, возможно, сейчас вы и погружены. Вы ведь согласны с тем, что я говорю?

– Да, наверное...

Так вот к чему он вел! Я уже полчаса сижу загипнотизированный (вернее, разгипнотизированный) и ничего не подозреваю. А где же “ваши веки тяжелеют, по телу разливается тепло, на счет “три” вы окажетесь под водопадом в окружении голых мулаток”?

Гончаров объяснил мне, что за время нашего общения я получил его установки, которые должны запуститься через полгода (почему не раньше — объяснить не смог).

Подобный метод, основанный на внушении, гипнологи практикуют при кодировании алкоголиков. Суть в создании психологической установки на воздержание от спиртного (в моем случае — от мясного).

Она состоит из нескольких приемов: косвенное внушение (мясо едят только кретины), активизация инстинкта самосохранения (в мясе много гадости) и императивное внушение (“я проясняю ваше сознание, вы во всем со мной согласны”). И тут — либо ты поверишь во все это, либо попросту потратишь время. Вуаля! В общем, никакой магии. Правда, вечером после сеанса я с аппетитом поужинал мясом (впрочем, и полгода еще не прошли).

Да и вообще: вне зависимости от того, что говорил нам Гончаров, возможности гипнотизера изменить внутренние установки человека крайне ограничены. Например, даже погрузив нас в глубокий транс, гипнолог не смог бы заставить меня или Олю совершить какое-то злодеяние, потому что в обычной жизни мы и не помышляем, например, об убийстве или грабеже.

Французский психолог Люсьен Леви-Брюль пару веков назад проводил такой эксперимент: он давал сомнамбуле игральную карту и говорил: “Это нож, убей меня!” Испытуемый бросал карту и начинал биться в истерике.

Что же касается допроса под гипнозом, то свои секреты расскажет только тот, у кого есть проблемы с целенаправленностью поведения (одна часть человека знает, что надо молчать, а у другой чешется язык). Цельные натуры могут нести что-то несвязное, но где в этом потоке сознания правда, понять будет сложно.

Пока я размышлял об этом, Гончаров добрался и до Оли — решил сделать из нее “каталептический мост”. Эта процедура должна продемонстрировать, что в трансе любой человек может долго лежать на спинках двух кресел, опираясь на них только затылком и пятками. В этот момент испытуемый пребывает в каталепсии — состоянии, при котором тело сохраняет положение, приданное ему гипнологом.

Легонько поколачивая Олю ладонями по спине, ногам и рукам, Гончаров внушал ей, что она вся сделана из камня, и с моей помощью водрузил новоявленную статую на спинки кресел. Оля пролежала минут десять.

– Мне было удобно. Чувствовала легкость. Но мне кажется, что я и сама могла так лежать. Тем более что спинки были мягкими, — рассуждала моя коллега, приняв вертикальное положение.

Комментирует профессор, член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук, к. п. н. Михаил Гинзбург:
“В трансовом состоянии человек может находиться, сам того не замечая. Например, просыпаясь или засыпая. Или просто о чем-то задумываясь. Возможно, Алексей на какое-то время перестал мыслить критически, и гипнологу удалось внушить ему какие-то вещи. Также мы верим на слово авторитетному человеку, ведь мы более внушаемы в областях, где наша компетентность ограничена. Или верим рекламе, которая пользуется приемами так называемого эриксоновского гипноза — техникой скрытых приказов. Внушаемые и гипнабельные люди охотно покупаются на то, что говорят в рекламе”.

ИГЛЫ РАЗУМА

Разыграев с ходу пообещал избавить нас с Олей от страха перед болью, расчехлив шприцы и выдернув из них длиннющие иглы, которые должны были вонзиться в нас под гипнотической анестезией. Я на всякий случай заикнулся о возможном вреде гипноза, чем навлек на себя гнев специалиста, который начал угрожающе шевелить массивными усами.

– Вредно?! Это в тюрьме Гуантанамо вредно! А гипноз — это абсолютно безвредно! Надоели эти дурацкие разговоры! — гипнолог так решительно направился к Оле, что она даже попятилась.

СПЕЦИАЛИСТ №3

Игорь Разыграев

Психотерапевт, нарколог, к. м. н., президент Ассоциации творческого и лечебного гипноза.

Лечит зависимости, избавляет от фобий, может внушить человеку, что он известный актер или спортсмен. Стоимость сеанса — 5000 рублей.

Впрочем, для начала Разыграев решил уложить Сабельникову в уже знакомый по предыдущему визиту к гипнологу “каталептический мост”.

– Все мышцы каменеют, деревенеют, становятся стальными, — гипнолог никак не мог определиться с материалом, из которого все-таки должна быть сделана Оля.

– Еще красивее, моложе, энергичнее, сильнее... Расцепила руки, развела в стороны! Улучшается здоровье, творческий потенциал, интуиция...

Колдовал он минут десять, пока живой мост не повис над пустотой, после чего поставил Олю на ноги и предложил ей упасть на пол затылком. Даже через закрытые веки было видно, как она от страха выпучила глаза. Биться головой о линолеум подопытная не стала.

– А многие падают, — обиженно заметил гипнолог. И отметил, что без его помощи Оля не смогла бы пролежать между двумя стульями и минуты.

ЯЩИК ПАНДОРЫ

Первый сеанс телегипноза провел в начале 60-х гг. прошлого века профессор Павел Буль на ленинградском канале. По рассказам его коллег, результат был удручающим: людям, которые присутствовали на записи передачи, понадобилась срочная помощь. Буль всю ночь ездил на скорой по "больным", приводил их в нормальное психологическое состояние и помогал разжимать намертво сцепившиеся от его внушения руки. Больше таких экспериментов он не проводил.

Я пробовал сделать из себя "каталептический мост" самостоятельно — у меня ничего не вышло. У Оли, кстати, тоже.

Эксперименты продолжились на Сабельниковой, потому что я задавал слишком много вопросов, чем раздражал Разыграева.

– Ну что ты все юлишь, дергаешься, все тебе не нравится? Не получится ничего с тобой. Оля, садись в кресло.

Гипнолог надел на пациентку очки со встроенными светодиодами и приступил к анестезии. Подготовка шла минут пятнадцать — Разыграев молча водил карандашом по правой руке Оли. Потом включил "магическую" музыку, смочил иглы спиртом и ввел под кожу, приговаривая что-то такое, что и ожидаешь услышать от человека, периодически вводящего себе иглы от шприцев:

– Чую сталь бестелесную, чую нездешний прилив, верую в силу небесную, твердость альтернатив... Нет боли, Ольга! Да будет так...

Гипноз как средство противоболевой терапии первым применил лондонский врач Джон Эллистон в первой половине XIX в. В начале XX в. английский хирург Джеймс Эсдейл, работавший в Индии, провел около 600 операций под гипнозом. Это даже подтвердила специальная правительственная комиссия. В наше время американские дантисты поголовно изучают техники введения пациентов в транс, чтобы избавлять их от страха перед неприятными процедурами вроде удаления зубов.

Оля просидела с иглами в руке 20 минут.

— Я не так сильно, но все-таки чувствовала боль! А в мерцании светодиодов в очках разглядела аргентинский водопад. Скорее всего, я сама себе внушила, что рука онемела, — делилась впечатлениями Оля.

Собственно, гипнолог и не скрывал, что для вхождения в транс без самовнушения не обойтись.

Я в тот день ничего себе внушить не смог, поэтому и остался без игл под кожей и достопримечательностей Аргентины. ■

Комментирует психиатр, вице-президент Национального общества гипноза РФ в составе Международного общества гипноза, д. м. н. Рашит Тукаев:

"Как показывает опыт, женщины более гипнабельны, чем мужчины. А также по практике могу сказать, что высокая степень гипнабельности совсем не обязательно присуща необразованным людям, скорее таковых большинство среди высокоинтеллектуальных леди и джентльменов. Если к ним найти правильный подход, они сами придумают, почему они должны подчиниться".

РАЦИОН

КРАСИВОЙ ЕСТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ

Ты можешь не готовить для себя, обходясь консервами и белковым коктейлем. Дело твое. Но однажды вдруг встанет задача удивить подругу роскошным ужином (завтраком, полдником). Как быть? Мы попросили пять патентованных красавиц выбрать пять блюд на свой вкус. Ты наконец узнаешь, чего хочет женщина.

Бруклин Декер, дочь медсестры и продавца кардиостимуляторов из городка Шарлотт в Северной Каролине, сделала сумасшедшую карьеру в модельном бизнесе, украшала обложки Women's Health, GQ, Sports Illustrated. Как актриса выступила в лентах "Морской бой" и "Притворись моей женой". Замужем (увы) за теннисистом Энди Роддиком. Принесла нам рецепт сытного завтрака, который сама себе готовит.

ФОТО: GETTY/SPORTS ILLUSTRATED, CORBIS/DCA, LEGION-MEDIA, FOTODOM, DIOMEDIA

ЧЕМ ХОРОШ

Это просто красиво

БРУКЛИН ДЕКЕР

24 года, топ-модель и актриса, США

УГЛЕВОДЫ **26,1 г**
БЕЛКИ **12,8 г**
ЖИРЫ **10,1 г**
ККАЛ **240**

ЯЙЦО В ДЫРКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ (1 ПОРЦИЯ)

Оливковое масло

1 кусочек цельнозернового хлеба

1 яйцо

сверху, на выбор: овощи, авокадо, сальса, ткемали, сацебели — что пожелаешь.

КАК ГОТОВИТЬ

1. Сбрызни хлеб с обеих сторон маслом. Поджарь на сильном огне минуту-две с каждой стороны, чтобы хлеб стал хрустящим, а потом сделай в середине куска дырку.

2. Верни хлеб на сковородку, разбей яйцо в дырку и дай ему схватиться. Если немного перельется через края, ничего страшного, все прекрасно впитается в хлеб. Через минуту переверни хлеб и прожарь яйцо с другой стороны. Приправь сверху чем-нибудь остреньким (тем же сацебели), подавай.

ЧЕМ ХОРОШ

Дает энергию

МАРИСА МИЛЛЕР

34 года, топ-модель, США

УГЛЕВОДЫ **40,5 г**
БЕЛКИ **64,3 г**
ЖИРЫ **7,7 г**
ККАЛ **598**

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 ПОРЦИИ)

1 ст. л. приправы для барбекю
3 ст. л. соевого соуса
1 яйцо, слегка взбить
350 мл соуса для барбекю
1 ст. л. вустерского (ворчестерского) соуса
1 ст. л. оливкового масла
1 красная луковица, нарезать
1 красный перчик, нарезать
2 зубчика чеснока, мелко нарезать
1 кг нежирного фарша из индейки
150 г хлебных крошек
Соль и черный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Разогрей духовку до 180 °С. В большой миске смешай приправу для барбекю, соевый соус, взбитое яйцо, 200 мл соуса для барбекю и вустерский соус. Разогрей сковороду с оливковым маслом до средне-высокой температуры, выложи на нее лук, перчик, чеснок, посоли-поперчи и жарь до мягкости. Сними с огня и добавь в миску.

2. Добавь фарш и хлебные крошки, перемешай руками. Выложи фарш на противень и придай ему форму параллелепипеда. Готовь 35 минут, потом полей остатками соуса для барбекю и готовь еще 20 минут.

Мариса была лицом не только трусов, но и мотоциклов Harley-Davidson, и рома Captain Morgan. Нас это не удивляет. Еще в солнечном калифорнийском детстве эта хрупкая блондинка (сейчас ее параметры — 173 см рост, 50 кг вес) предпочитала мальчишеские компании девичьим, а бейсбол — дочкам-матерям. Твоей подруге на обед Мариса предлагает простой, но элегантный рецепт.

ЧЕМ ХОРОШ

Перекус в любой момент

ЕВА ЛОНГОРИЯ

36 лет, актриса, США

Если бы США не оттяпали Техас у Мексики в 1845-м, была бы Лонгория мексиканской актрисой. Вряд ли звезда "Отчаянных домохозяек" жалеет об этой упущенной возможности, но мексиканские корни дают о себе знать: Ева держит два tex-mex ресторана Beso, да и сама готовит с 5 лет.

УГЛЕВОДЫ **41,1 г**
БЕЛКИ **23,9 г**
ЖИРЫ **42,5 г**
ККАЛ **632**

ЧАЛУПАС

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 ПОРЦИИ)

- 100 мл растительного масла
- 8 тортилий
- 500 г сушеных бобов фасоли
- 300 г куриной грудки
- 4 пригоршни салата-латук, порезанного
- 150 г тертого чеддера
- 170 мл сметаны
- 1 крупный помидор, нарезать кубиками
- 2 авокадо, очистить и нарезать кубиками

КАК ГОТОВИТЬ

1. Замочи фасоль на ночь, потом потуши до мягкости, слей часть жидкости и разомни толкушкой в пюре — получится frijoles refritos, основа многих мексиканских блюд. Куриную грудку свари и порежь кусочками. Положи все в холодильник и доставай, когда подруга проголодается.

2. Подруга проголодалась? Выложи большую тарелку бумажными полотенцами. В большой сковороде разогрей масло, пожарь лепешки тортильи по минуте с каждой стороны и оставь остывать на полотенцах.

3. Мажь на тортильи фасолевое пюре, посыпай сверху кусочками курицы, грузи туда же сыр, сметану, салат, помидор и авокадо. Приятного аппетита!

ЧЕМ ХОРОШ

Отличный ужин после зала

ШЕЙН ВАН ДЕР ВЕСТХУЗЕН

22 года, модель журнала Sports Illustrated, ЮАР

УГЛЕВОДЫ **13,5 г**
БЕЛКИ **66,9 г**
ЖИРЫ **31,5 г**
ККАЛ **613**

КУРОЧКА ПО-ТАЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 ПОРЦИЙ)

1 целая курица
Начинка:
Пучок кинзы
Пучок базилика
30 г свежего имбиря
15 мл рыбного соуса
2 перца чили
2 зубчика чеснока
Глазировка:
5 см корня имбиря, почисти
90 мл меда
30 мл сухого хереса
Молотая цедра и сок 1 лимона

КАК ГОТОВИТЬ

1. Разогрей духовку до 180 °С. Разрежь курицу ножницами вдоль спины. Переверни и расправь.

2. Смешай мелко нарезанные ингредиенты для начинки и засунь под кожу и мясо с обеих сторон. Запекай в духовке 55 минут.

3. Приготовь смесь для глазировки. Разрежь имбирь пополам: одну половину мелко поруби, другую порежь на тонкие щепки. Смешай с остальными ингредиентами, вари на медленном огне, пока не уварится.

4. За 20 минут до готовности намажь курицу смесью для глазировки. Верни в духовку, повторяй операцию через каждые 5 минут. По прошествии положенного срока вынимай из духовки, подавай с оставшимся соусом.

Вот она — глобализация в действии. Южноафриканская топ-модель голландских кровей, сделавшая карьеру благодаря американскому иллюстрированному журналу, готовит тайское блюдо, чтобы порадовать твою российскую подружку.

ЧЕМ ХОРОШ

Годится для худеющих

Центральноамериканское государство Коста-Рика, где появилась на свет Джессика Перес, в 2009 году заняло первое место в “Международном индексе счастья” (Happy Planet Index. Россия, к слову, в этом списке на 108-м месте). Здесь субэкваториальный климат и поголовная грамотность, 25% территории страны занимают заповедники; армия отменена еще в 1949 году, а каждой молодой семье выдают дом за счет государства. Единственная забота костариканцев — не растолстеть, перекусывая на ночь. Джессика предлагает свое решение этой проблемы.

ФОТО: HANS ZEUTHEN/RARE

УГЛЕВОДЫ **23,9 г**
БЕЛКИ **16,6 г**
ЖИРЫ **11 г**
ККАЛ **253**

ДЖЕССИКА ПЕРЕС

24 года, топ-модель, Коста-Рика

БАКЛАЖАНЫ АЛЬ-ПЕРЕС

ИНГРЕДИЕНТЫ (1 ПОРЦИЯ)

1 баклажан
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. пюре из томатов
150 г грибов
1 ч. л. оливкового масла
Тертый пармезан

КАК ГОТОВИТЬ

1. Разогрей духовку до 180 °С. Отвари баклажан в течение 10 минут и дай ему остыть. В это время порежь луковицу, чеснок, грибы и пожарь с томатным пюре на оливковом масле.
2. Нарежь баклажан и поджарь на оливковом масле по минуте с каждой стороны, сними.
3. Перемешай баклажаны с луково-грибной смесью, положи все в форму для запекания, посыпь сыром и поставь в духовку. Готовь 45–60 минут. Подавай с коричневым рисом. ■

ЖИЗНЬ

ВЫЖИЛ ОТ УМА

Общественный транспорт — предприятие повышенной опасности, ты знаешь. Начиная с июльского номера, МН рассказывает, как выжить в возможной аварии. Уже опубликованы инструкции для путешествующих на водном транспорте, междугородных автобусах, самолетах и метро. В завершение проекта, на сладкое — встреча с пьяным, сонным, психически неуравновешенным "бомбилой на зубиле". Ну и поездка на поезде.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

ЭКСПЕРТЫ:

Андрей Легошин
Заместитель директора Департамента пожарно-спасательных сил, специальной пожарной охраны и сил гражданской обороны МЧС России, спасатель международного класса.

Антон Смекалкин
Каскадер-постановщик автомобильных трюков, член Ассоциации каскадеров России.

Дмитрий Лейбов
Референт пресс-службы ГУОБДД МВД Российской Федерации.

Не все приводимые нами правила выживания работают в молниеносных катастрофах, вроде недавнего падения Як-42 с хоккеистами "Локомотива" или трагической гибели теплохода "Булгария". Однако если у тебя есть хотя бы пара минут до наступления мгновения X, не трать их понапрасну и срочно вспоминай, чему мы тебя учили. Шанс есть почти всегда.

ТАКСИ

Неважно, каким такси ты обычно пользуешься — представительской машиной с "шашечками" и профессиональным шофером или пойманным на перекрестке чихающим рыдваном с явными признаками того, что его первым хозяином был еще Адам. Попасть в дорожную переделку ты можешь по-любому, но мы расскажем, как хотя бы минимизировать ущерб.

1 ПРИСМОТРИСЬ К ВОДИТЕЛЮ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ САДИТЬСЯ В МАШИНУ. Пьяные таксисты, например, встречаются чаще, чем ты думаешь. Автор этих строк однажды средь бела дня поймал машину, шофер которого странно сопел и пучил глаза на дорогу. Уже через пару секунд после старта резкое торможение чуть не впечатало автора в переднюю панель. Бомбила, повернув к пассажиру остекленевший взор, объяснил произошедшее так: "Ачееентарзозидак?" Мощнейший перегар не оставлял сомнений в высшей степени одухотворенности таксиста. В этом случае главное — не паниковать и не пытаться физически помешать водителю. Автор достал деньги, помахал ими перед носом у водителя и внятно произнес: "Будьте добры, остановите вот здесь!" И снова чуть было не влетел в панель, так как пьяный затормозил прямо в среднем ряду дороги. Во всяком случае, журналисту наконец удалось покинуть машину.

ФАКТ В ночь на 4 июля этого года в Пскове патруль ДПС попытался остановить странно двигавшуюся по дороге Daewoo Nexia с "шашечками" на крыше. Проигнорировав все сигналы, Daewoo ушла в отрыв, пролетела на "красный", насмерть сбила девушку на переходе и, уйдя на встречку, протаранила еще две машины. На водительском кресле "дэу" гаишники обнаружили пьяного в хлам 30-летнего таксиста. Впоследствии выяснилось, что этот участник дорожного движения был лишен прав еще в 2010 году. Как он вообще оказался за рулем в ту ночь, таксист, протрезвев, вспомнить не смог.

ФАКТ Типичная история произошла в ночь с 29 на 30 мая 2012 года на автотрассе "Чуйский тракт" в Алтайском крае. Работник одного из барнаульских таксопарков, взявший на борт своего Renault Logan аж шесть пассажиров, решил обогнать грузовик Scania. Однако на встречке вдруг обнаружился Mercedes S500; таксист метнулся обратно на свою полосу, зацепил ту самую "сканию", вылетел обратно на встречную, столкнулся с "мерседесом", вспыхнул и сгорел в считаные секунды. Все находившиеся в такси — в том числе братья 4 и 5 лет, а также девочка 11 лет — погибли на месте.

2 ЗАЙМИ САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО В АВТОМОБИЛЕ. "В моделях старых и примитивных, вроде вазовской "девятки", таковым является сиденье позади водителя, — рассказывает каскадер Антон Смекалкин. — В случае аварии водитель инстинктивно старается отвести удар от себя и подставить противоположный бок машины". Чем тебе грозят другие сиденья, смотри в памятке, составленной Смекалкиным.

Пассажир в автомобиле с минимальным набором средств пассивной безопасности

- **Место рядом с водителем** Самое небезопасное кресло в машине. Наиболее травматичные ситуации: лобовой и боковой удары, переворачивание машины через передний бампер.
- **Заднее правое место** Наиболее травматичные ситуации: правый боковой удар, переворачивание машины через правый бок.
- **Место посередине заднего сиденья** Второе по степени безопасности место в автомобиле. Наиболее травматичные ситуации: лобовой удар (вылет через лобовое стекло при непристегнутом ремне безопасности).
- **Место за водителем** Самое безопасное место, все равно не гарантирующее сохранения здоровья. Наиболее травматичные ситуации: переворачивание машины через левый бок или левый боковой удар — например, если водитель пытался уйти от бокового удара на "свою" обочину, но не успел.

НО: В современных иномарках самое безопасное место — пассажирское сиденье рядом с водителем. Его в максимальной степени оборудуют системами безопасности — подушками, шторками, ремнями более совершенной конструкции.

3 ВСЕГДА ПРИСТЕГИВАЙ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ, даже если ты расположился на заднем сиденье. По правилам, водитель такси не может начать движение, не проследив, пристегнулся ли его пассажир, однако ты и сам не должен терять бдительности. "Ремень гасит инерцию при ударе и ограничивает твои перемещения по салону автомобиля, — объясняет Антон Смекалкин. — Проще говоря, ты не убьешься, ударившись со всего маху лицом о приборную доску или головой об стойку, не сломаешь позвоночник при перевороте машины и, главное, не вылетишь через лобовое или боковое стекло — а этот трюк практически всегда является смертельным".

МАРШРУТНЫЕ ТАКСИ

О манере езды и дорожных "подвигах" водителей маршруток пассажиры слагают легенды. Однако жизнь периодически заставляет обращаться к их услугам каждого из нас. Вот что ты можешь предпринять, чтобы обезопасить себя в ходе поездки на желтой "Газели".

1. Займи одно из самых безопасных мест в салоне — это три сиденья позади водителя, на которых пассажиры располагаются спиной по направлению движения. "Тебя, конечно, вся маршрутка будет просить передать водителю оплату за проезд, — предупреждает Антон Смекалкин. — Зато при лобовом ударе ты не разобьешь себе лицо о спинку впереди стоящего сиденья". Не садись в первый ряд возле водителя: краш-тест классической маршрутной "Газели", проведенный телепрограммой "Главная дорога" (НТВ), подтвердил — здесь опаснее всего. При инсценированном лобовом ударе пассажиры салона "получили" травмы различной степени тяжести, водителю "переломало ноги", а два манекена, сидящие рядом с шофером, "погибли" на месте.

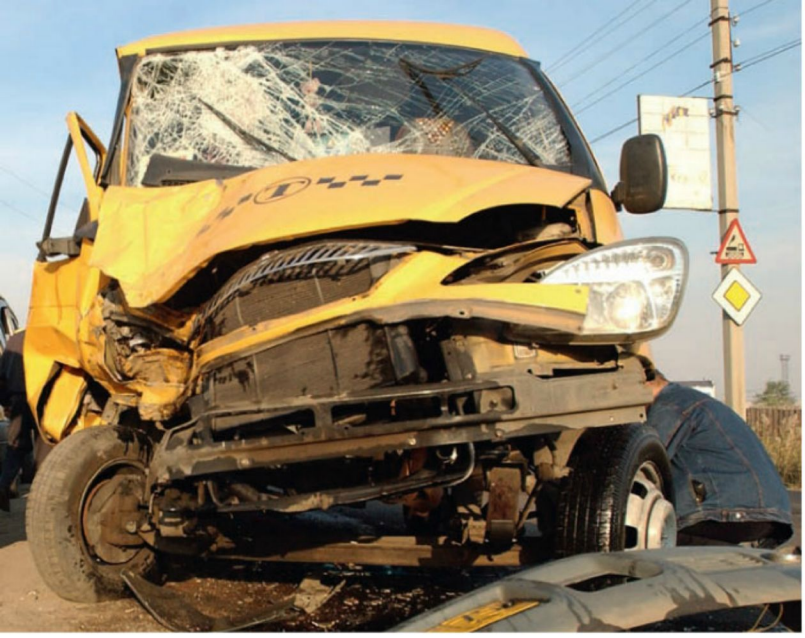
2. Если тебе досталось место в середине салона, уцепись руками за спинку переднего кресла или держись за свое сиденье. В маршрутках нет ремней безопасности, так что твоя основная задача — покрепче себя зафиксировать.

3. Не соглашайся на поездку стоя, даже если ты очень торопишься. Если тебе, конечно, не нужен перелом позвоночника от удара о поручень или ребро спинки кресла. Как шутят водители маршруток, ГАИ требует, чтобы количество трупов совпадало с количеством кресел.

4. Ты и не знал, но сзади у "Газели" — двери аварийного выхода. Не трогай их, не прислоняйся к ним. "Состояние многих маршрутных такси, к сожалению, довольно плачевно, и эта дверь может держаться на честном слове, — предупреждает референт пресс-службы ГУОБДД МВД РФ Дмитрий Лейбов. — Известны случаи, когда при резком трогании с места пассажиры по инерции опирались на ручку аварийной двери и попросту вываливались наружу под колеса идущих следом машин".

5. Не пользуйся маршрутками в позднее время суток и ночью. "Многие водители работают с нарушениями норм труда и иногда проводят за рулем по 15-18 часов подряд, — рассказывает Лейбов. — Нетрудно догадаться, в каком физическом и эмоциональном состоянии пребывает человек, вышедший в рейс в 6 утра, к полуночи того же дня".

WWW.REGISTRATORDTP.RU



ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!

Из всех правил бывают исключения — когда, например, непристегнутый ремень фактически спасает пассажиру жизнь. 1 февраля 2012 года в Новосибирске водитель праворульной Toyota Mark II с двумя пассажирами решил "поиграть в шашки" на дороге. Дорога была скользкой, машину занесло на встречку, где она и "собрала" сразу четыре автомобиля. От удара в левый бок непристегнутый 21-летний пассажир "тойоты" Алексей Дувакин вылетел через правое заднее окно прямо под колеса движущегося сзади Subaru Legacy, водитель которого резко ударил по тормозам — но Алексея уже затащило под автомобиль. Парню сказочно повезло: Дувакин истошно вопил, пока его не достали из-под Subaru, но отделался легко — сломанным мизинцем на руке и легким сотрясением мозга. А сидевший на переднем кресле его друг Роман погиб.

4 ПРОВЕРЬ, КАК НАСТРОЕНЫ ПОДГОЛОВНИКИ. "Они придуманы не для того, чтобы тебе слаще дремалось. При ударе сзади или в конечной фазе лобового удара подголовник спасет твои шейные позвонки от перелома, — предупреждает Смекалкин. — Подголовник надо настроить так, чтобы нельзя было запрокинуть голову назад — его верхняя точка должна быть вровень с твоей макушкой".

5 НЕ РАЗДРАЖАЙ ВОДИТЕЛЯ КОММЕНТАРИЯМИ. Едва ли не каждый третий взрослый житель России страдает психическими отклонениями (в это число включены и простые невротические состояния). Велика вероятность, что шофер вырос в неполной семье, был контужен в Афгане, а жена его вчера ушла к другой женщине. Твое едкое "Куда это мы так крадемся?", равно как и "Ты что творишь, идиот!", в лучшем случае станут причиной словесной перепалки, которая отвлечет водителя от дороги. Про худший лучше даже не думать.

6 ЕСЛИ ВИДИШЬ, ЧТО АВАРИИ УЖЕ НЕ ИЗБЕЖАТЬ, ПОДГОТОВЬСЯ К УДАРУ:

- **Лобовое столкновение** "Изо всех сил упрись руками в переднюю панель или кресло, если ты сидишь сзади, а ногами в пол автомобиля, — советует Антон Смекалкин. — Голову при этом нужно опустить так, чтобы подбородок упирался в грудь. При лобовом ударе голову сначала дернет вперед (и тут она опирается на грудь), а потом назад — а там у нас хорошо отрегулированный подголовник".
- **Боковой удар с твоей стороны** "Если ты сзади — не отстегивая ремень, упади на сиденья, а руками изо всех сил уцепись за что-нибудь стабильное — это может быть и спинка переднего сиденья, и ручка двери, — советует Антон Смекалкин. — Не упирайся в дверь ногами — от резкого удара их запросто может сломать. Лучше как можно плотнее подожми ноги под себя. Постарайся не бросаться на бок резко, чтобы пристегнутый ремень не заблокировался при рывке и тебе не препятствовал. Если ты на переднем сиденье и на колени водителю упасть не получается, не лишив его доступа к рулю, — просто отпрянь от места удара как можно дальше".
- **Удар сзади** "Если автомобилю угрожает удар сзади, упрись ногами в переднюю панель или пол и крепко прижмись затылком в подголовник, — рекомендует Смекалкин. — Если же в машине подголовников нет, сползи в кресле пониже и упрись затылком в спинку сиденья".
- **Опрокидывание автомобиля** "При переворачивании самое главное — ограничить свои метания по салону, не воткнуться головой в потолок и не повредить шею, — объясняет Смекалкин. — Как можно сильнее вцепись в неподвижные части — спинку кресла, сиденье, дверные ручки. Но не цепляйся за ручку над пассажирскими дверьми — она хлипкая и оторвется в самый неподходящий момент".
- **Во всех случаях** Не пытайся выпрыгнуть из машины. "Неважно, обо что тебя ударит сила инерции. В любом случае на скорости более 60 км/ч тебя размажет до смерти, — говорит Смекалкин. — Кузов автомобиля — особенно в современных иномарках — в большинстве случаев помогает выжить".

СТАТИСТИКА РИСКА

В 2011 году на территории России произошло 199 868 ДТП. Погибли 27 953 человека, еще 251 848 человек получили травмы различной степени тяжести. Для сравнения, безвозвратные потери СССР за 10 лет афганской войны составили 15 031 человек.

ФАКТ Крупнейшее в истории крушение поезда произошло 6 июня 1981 года в индийском штате Бихар. При переезде через реку Багмати семь вагонов пассажирского поезда были сброшены ураганным ветром в воду. В катастрофе погибли от 650 до 800 человек — точнее установить не удалось, так как неизвестно, сколько вообще человек ехало в этом поезде.

ПОЕЗД

Представь: ты чинно восседаешь на мягком диване в купе СВ. В ностальгическом подстаканнике булькает чаек, кроссворд потихоньку решается... И если бы не мы, ты вряд ли сразу бы сообразил, что предпринять, когда мирный стук колес сменится жутким скрежетом, а пространство начнет приобретать совсем другие формы. Но ты готов к битве за жизнь, потому что прочел вот эти советы:

1 В ПЕРВУЮ ДОЛЮ СЕКУНДЫ ПОРАДУЙСЯ, ЧТО ТЫ ЕДЕШЬ НА НИЖНЕЙ ПОЛКЕ в купе вагона, находящегося примерно посередине состава, — ведь это самое безопасное место в поезде, который сходит с рельс.

2 УПАДИ (НЕЖНО) НА ПОЛ, покрепче схватись за ножку откидного столика, упрись во что-нибудь ногами. Постарайся, чтобы твоя голова была как можно больше защищена поверхностью столика — это спасет от посыпавшихся с полок вещей.

3 ДОЖДИСЬ ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ ПОЕЗДА. Не стоит вскакивать после первого удара — возможно, что за ним последует еще несколько сильных толчков.

4 РАЗБЕЙ ОКНО. Но сначала закрой двери купе, если это еще возможно — чтобы вероятный пожар не затянуло в твое пространство вместе со сквозняком. “И не пытайся высадить стекло кулаком или локтем, — советует Андрей Легошин из МЧС. — Сделать это можно только тяжелым предметом — чемоданом, оторванным металлическим поручнем. Можно также вырвать из креплений откидной столик”. Справившись с окном и очистив проем от стекла, прыгай из вагона.

5 ТОЛЬКО УБЕДИСЬ СНАЧАЛА, ЧТО ТЫ ПРЫГАЕШЬ НЕ НА СОСЕДНИЕ ПУТИ. Будет глупо, если тебя размажет по корпусу встречного локомотива через секунду после предполагавшегося спасения.

ФАКТ 27 марта 2001 года поезд со станции Варв (Валлония, Бельгия) по неясным до сих пор причинам пошел в рейс на красный свет. Валлонец-диспетчер тут же позвонил коллеге на следующую станцию и по-французски потребовал, чтобы тот остановил встречный состав. На беду, следующей станцией был фламандский Лувен, где говорят только на нидерландском языке. По правилам железнодорожной компании диспетчеры должны владеть и тем и другим государственным языком Бельгии. Но тут правила выполнены не были. И пока два плохо образованных диспетчера ругались друг с другом каждый на своем языке, поезда на полном ходу врезались друг в друга, унеся жизни 8 человек.

ФОТО: REUTERS, RIAN, TASS-PHOTO, GETTY/FOTOBANK

СТАТИСТИКА РИСКА

В 2001-2011 годах во всем мире произошло 17 крупных крушений поездов, в которых погиб 1551 человек, 32 из них — в России. Для сравнения, ежегодный оборот российских железных дорог — более 1,3 млрд билетов.

ПОЖАРНЫЙ СЛУЧАЙ

Если поезд идет себе, как и шел, но в твоем вагоне запахло паленым. Что делать?

1. Не вздумай прыгать из несущегося на полном ходу состава. Даже обычные поезда в России движутся со скоростью до 140 км/ч — если тебя не шарахнет о столб электропередач, то удар о землю точно окажется смертельным.

2. "В случае, если в поезде прозвучал взрыв или загорелся один из вагонов, но состав все еще движется по рельсам, прежде чем дергать стоп-кран, убедись, что поезд находится не в тунеле и не на мосту, — советует Андрей Легошин. — В обоих случаях эвакуация пассажиров будет затруднена, а плохо проветривающийся туннель еще и наполнится ядовитым дымом".

3. Замотай лицо мокрым куском ткани. Внутренние пространства вагонов российских поездов обычно облицованы малминитом — этот материал сам почти не горит, зато при высокой температуре выделяет токсичный газ, для отравления которым достаточно 3-4 вдохов.

4. Беги в вагоны, не тронутые огнем. Но плотно закрывай за собой двери при переходе из вагона в вагон, чтоб ограничить распространение пожара.

ФАКТ В 300 тонн тротила была оценена мощность взрыва, который 4 июня 1989 года привел к крупнейшей в истории СССР и России железнодорожной катастрофе. В тот день из поврежденного трубопровода "Западная Сибирь – Урал – Поволжье" несколько часов подряд вытекали пропан, бутан и другие легковоспламеняющиеся газы. Они образовали газовое "озеро" в низине в 900 м от Транссибирской магистрали. Неизвестно, из-под колес какого поезда вылетела искра — следовавшего ли из Адлера в Новосибирск или обратно, — но именно в момент встречи составов и прогремел взрыв. Только по официальным данным, погибли 575 человек, 623 человека стали инвалидами (всего в поездах следовали 1284 человека).

ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!

Старинная военная примета гласит, что снаряд дважды в одну воронку не падает. Однако 35-летняя гражданка России Наталья Новикова это правило опровергла на собственном примере. 13 августа 2007 года "Невский экспресс", в котором ехала Новикова, в результате теракта сошел с рельсов. Обошлось без жертв, сама Наталья отделалась ушибами, ссадинами и нервным срывом, после которого долгое время не могла даже смотреть на несущийся поезд. Однако, работая на два города, Новикова усилием воли смогла побороть страх — чтобы 27 ноября 2009 года оказаться в перевернувшемся втором вагоне злополучного "Невского экспресса", который снова был взорван террористами. В этот раз для Натальи все закончилось серьезнее: переломом руки и тазобедренных костей. "От смерти меня спасло то, что я вцепилась в спинку впереди стоящего кресла и фактически им прикрылась", — вспоминала Новикова в интервью петербургскому телеканалу "100 ТВ". Всего в том поезде ехали 682 человека, погибли 28 из них.

6 ОКАЗАВШИСЬ НА ЗЕМЛЕ, ПЕРЕДВИГАЙСЯ МАЛЕНЬКИМИ ШАЖКАМИ. Если токонесущий провод поврежден и лежит на земле, вокруг него может образоваться так называемое шаговое напряжение, в сырую погоду пронизывающее почву в радиусе 30 м вокруг источника тока. Но даже в этом случае эвакуация возможна, если твои шаги будут существенно короче критических 60-70 см — так ты не замкнешь своими ступнями "минус" и "плюс".

7 ОТОЙДИ ОТ ВАГОНА НА БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ. При крушении на путях могла оказаться какая-нибудь горючая жидкость, опасайся взрыва. Но не убегай в панике в лес, держись в пределах прямой видимости от поезда — так ты не пропустишь триумфального появления спасателей. ■

ЗНАНИЕ

ДРУГИЕ ШЕСТЬ КУБИКОВ

Впереди осень, а за ней и зима, с ее долгими темными вечерами и дружескими посиделками на кухне. Men's Health отобрал 24 настольные игры, которые тебя (и твоих друзей, конечно) в ходе таких посиделок не только развлекут, но и сделают немного лучше. Напряги свои кубики (на этот раз — игральные).

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

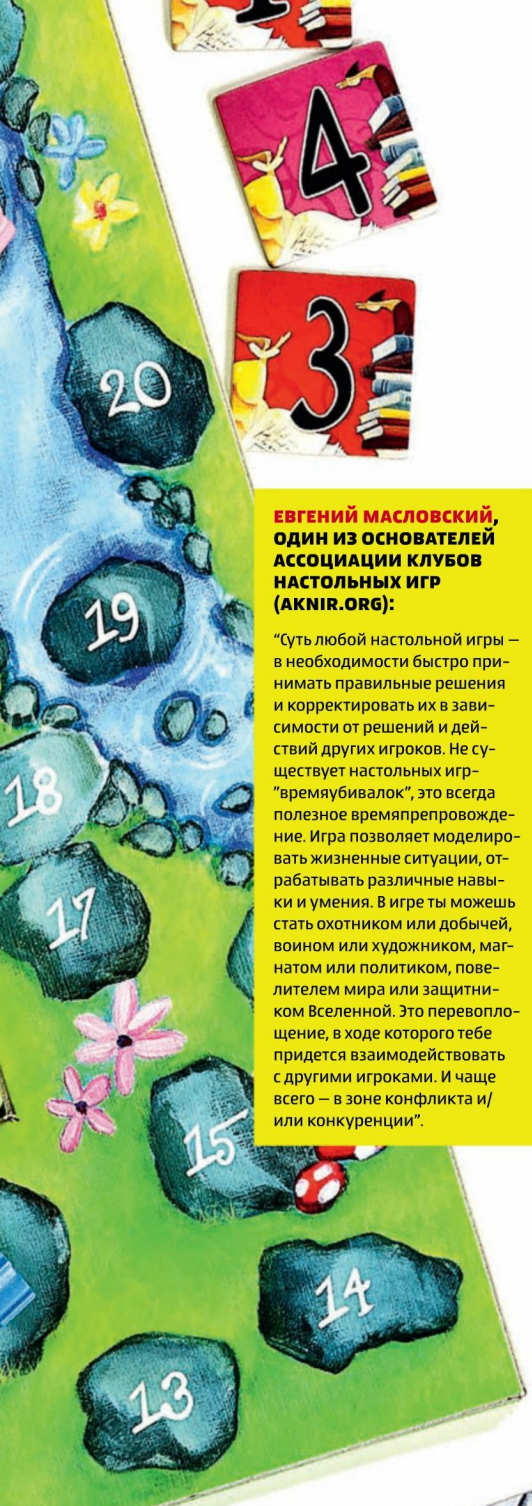


ФОТО: SIM-ФОТОБАНК

ЕВГЕНИЙ МАСЛОВСКИЙ, ОДИН ИЗ ОСНОВАТЕЛЕЙ АССОЦИАЦИИ КЛУБОВ НАСТОЛЬНЫХ ИГР (AKNIR.ORG):

"Суть любой настольной игры — в необходимости быстро принимать правильные решения и корректировать их в зависимости от решений и действий других игроков. Не существует настольных игр-"времяубивалок", это всегда полезное времяпрепровождение. Игра позволяет моделировать жизненные ситуации, отрабатывать различные навыки и умения. В игре ты можешь стать охотником или добычей, воином или художником, магнатом или политиком, повелителем мира или защитником Вселенной. Это перевоплощение, в ходе которого тебе придется взаимодействовать с другими игроками. И чаще всего — в зоне конфликта и/или конкуренции".

ЧТО РАЗВИВАЕМ?

ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Умение находить новые, оригинальные решения каких-либо задач.

1. Dixit

ВЫБОР МН

ИГРОКИ: 3-6
ПАРТИЯ: 30-40 мин.

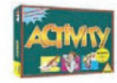
В ЧЕМ СУТЬ?
Есть огромная (84 листа в базовом комплекте и до 336, если скупить все дополнения) колода карт, на каждой — красочная картинка. Картинки не повторяются, а их сюжеты сказочно-сюрреалистичны. Вот мальчик выдувает планеты на манер мыльных пузырей, вот каменная крепость улетает на воздушном шаре, вот девушка-виолончель играет сама на себе и т.д. В начале игры каждому игроку раздается (в закрытую!) по 6 таких карт.

Игроки по очереди становятся Рассказчиками. Задача Рассказчика — придумать описание к одной из своих карт и, огласив его, выложить карту на стол рубашкой вверх. Описание может быть любым: строка из песни, пара слов или просто "Уи-и-и-ха!"

Остальные игроки (также в закрытую) скидывают на стол по одной из своих карт, наиболее подходящих под данное описание. Карты тасуются, а затем вскрываются. Задача игроков — угадать, какую карту положил Рассказчик. Если карту Рассказчика угадали все (описание было слишком простым) или если ее не угадал никто (описание было слишком сложным), Рассказчик получает 0 очков, а все остальные — по 2. Во всех прочих случаях Рассказчик и каждый, кто угадал его карту, получают по 3 очка. Выигрывает тот, кто первым наберет 30 очков.

ДРУГИЕ ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

2. Activity



ИГРОКИ: 3-16
ПАРТИЯ: 30-90 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Ты вытянул карточку с каким-нибудь словом или словосочетанием — например, "слоновая кость", "комический персонаж" или "предел слышимости". Всего за минуту и лишь одним из возможных способов (словами, жестами или с помощью рисунка) ты должен объяснить своей команде это слово так, чтобы они его поняли и назвали.

3. "Рисумей"

ИГРОКИ: 4-16
ПАРТИЯ: 30-45 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Суть примерно та же, что и в Activity, — ты объясняешь команде какое-то слово или понятие ("кричать", "рокидол", "сезон"). Но в данном случае "объяснить" — это всегда нарисовать. Из плюсов: в игре нет ни поля, ни кубиков. Три колоды карт не проблема взять с собой в дорогу, даже если едешь налегке.

4. "Да, темный властелин!"

ИГРОКИ: 4-10
ПАРТИЯ: 25-60 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Творческое мышление понадобится тут для решения единственной задачи — оправдаться перед лютым начальником (великим магом Ригором Мортисом, роль которого исполняет один из игроков) за то, что где-то накосячил. В этом же и суть игры. Сочинять небылицы помогают карты Намеков, довольно смешные уже сами по себе.

ЧТО РАЗВИВАЕМ?

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Способность прогнозировать результаты и последствия действий (своих и чужих) на много шагов вперед.

5. Game of Thrones

ВЫБОР МН

ИГРОКИ: 3-6
ПАРТИЯ: 2-4 ч.

В ЧЕМ СУТЬ?

Настольная “Игра Престолов” — настоящий подарок всем поклонникам саги Джорджа Мартина “Песнь льда и пламени”. И если ты по какой-то нелепой причине еще не в их числе, перед началом игры имеет смысл посмотреть хотя бы несколько эпизодов сериала “Игра Престолов”. Или сразу оба вышедших на данный момент сезона, чтобы ждать выхода третьего (ориентировочно — апрель 2013), коротая время за игрой.

Но мы отвлеклись.

Настольная “Игра Престолов” дает тебе шанс возглавить один из Великих Домов, сражающихся за Железный трон Вестероса. И от того, какой конкретно Дом — Баратеонов, Грейджоев, Ланнистеров, Мартеллов, Тиреллов или Старков — ты поведешь за собой (по-хорошему, это лучше решать жребием), будут зависеть и твоя стартовая позиция на поле, и стратегия дальнейшего поведения. В любом случае тебе предстоит думать о снабжении войск, о наращивании военной мощи, о борьбе за политическое влияние в королевстве. К тому же война войной, а нашествия Одичалых придется отбивать всем миром.

Противостояние идет до тех пор, пока одному из Домов не удастся подчинить себе 7 земель с замками и крепостями. Но не дольше 10 раундов. В конце 10-го раунда игры победителем становится тот Дом, под властью которого находится наибольшее количество таких земель.

ДРУГИЕ ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

6. Hannibal: Rome vs. Carthage

ИГРОКИ: 2
ПАРТИЯ: 2-3 ч.
В ЧЕМ СУТЬ? "Ганнибал" — военная игра, основанная на истории Второй Пунической войны (между Римом и Карфагеном, если ты забыл). Здесь все по-взрослому: большое поле, 86 маркеров политконтроля, 64 стратегические карты, используемые до начала битв, и 48 тактических — для сражений. Это почти как шахматы, но противостоят друг другу не абстрактные "черные" и "белые", а конкретные полководцы.

7. Dominant Species

ИГРОКИ: 2-6
ПАРТИЯ: до 3 ч.
В ЧЕМ СУТЬ? Добро пожаловать в 90 тыс. г. до н.э. Население планеты Земля — млекопитающие, рептилии, птицы, амфибии, арахниды и насекомые — немного нервничают в свете грядущего ледникового периода: ведь так и вымереть недолго. Но, слава богу, ты пришел, а значит, сможешь взять под опеку один из классов животных и поможешь ему адаптироваться к изменениям планетарного масштаба.

8. Imperial

ИГРОКИ: 2-6
ПАРТИЯ: от 2 ч.
В ЧЕМ СУТЬ? Игра дает возможность почувствовать себя теневым инвестором, влияющим на политическую жизнь Европы начала XX века. Англия, Германский рейх, Российская империя, Австро-Венгрия, Королевство Италия и Французская Республика будут счастливы увеличить за твой счет свою военную мощь. Главное — выбрать грамотную стратегию финансовых вливаний.

ЧТО РАЗВИВАЕМ?

СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ

Способность оценить ситуацию быстрее других и первым среагировать на ее изменение. Причем среагировать правильно.

ВЫБОР МН

9. Jungle Speed

ИГРОКИ: 2-8
ПАРТИЯ: 10-20 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Набор для игры — это колода из 80 карт и небольшой деревянный тотем. Перед началом игры все карты раздаются игрокам поровну (если играет 5, 6 или 7 игроков, лишние карты отправляются под тотем). Затем игроки рассаживаются вокруг тотема и начинают по очереди переворачивать верхние карты своих колод. При этом каждая новая вскрытая карта кладется поверх предыдущей.

Если у двух игроков оказываются открыты одинаковые символы, каждый из них должен как можно быстрее схватить тотем. Кто не успел — забирает себе все открытые карты соперника (а если что-то было под тотемом, то и эти карты тоже). Выигрывает тот, кому первым удалось избавиться от всех карт.

10. Set

ИГРОКИ: 2-10
ПАРТИЯ: 10-30 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? В игровой колоде 81 карта с фигурами разных форм (ромб, овал, "волна"), цветов (красный, синий, зеленый) и степени закраски (только контур, в крапинку, полностью закрашенная). Количество фигур тоже может варьироваться (1, 2, 3). Карты выкладываются на стол по 12 штук. Задача игрока — как можно скорее обнаружить среди них "сет": 3 карты, у которых каждая характеристика всех изображенных фигур либо одинакова, либо разная (например, форма и цвет совпадают, число фигур и степень закраски — свои для каждой карты). Увидел "сет" — забирай карты себе. Побеждает тот, у кого в конце игры больше собранных "сетов".

11. "Медвед"

ИГРОКИ: 2-8
ПАРТИЯ: 15-30 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? "Медвед" — российский аналог Jungle Speed. Механика та же, в качестве тотема — выкрашенный под березу цилиндр. Вот только картинки настолько похожи, что не ошибиться в определении одинаковых тут гораздо сложнее.

ЧТО РАЗВИВАЕМ?

ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Умение оперировать абстрактными понятиями и безукоризненно строить причинно-следственные связи.

ВЫБОР МН

12. Ingenious

ИГРОКИ: 1-4
ПАРТИЯ: 30-45 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Эта игра больше всего напоминает детское домино (то, где вместо цифр-точек — вишенки, арбузы и груши). Вот только игра проходит не на свободном пространстве стола, а в заданных границах игрового поля, представляющего собой гексагональную сетку. Да и костяшки домино какие-то странные. Каждая — это два сросшихся шестиугольника разных цветов. Причем соединять их друг с другом можно любой гранью. Главное — чтобы при этом на поле образовалось как можно больше линий из шестиугольников одного цвета.

За каждую такую линию игроку начисляются очки. А партия продолжается до тех пор, пока на поле есть место для фишек.

13. Cluedo

ИГРОКИ: 3-6
ПАРТИЯ: 50-80 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Игра-детектив, по ней даже сняли фильм. И сюжет тебе, конечно, известен: убит хозяин загородного особняка. Убийца — один из присутствующих. Осталось опросить свидетелей и выяснить: кто совершил преступление, что стало оружием и в какой из комнат это произошло.

14. Mr. Jack

ИГРОКИ: 2
ПАРТИЯ: 30-40 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Один игрок выступает за Потрошителя, второй — за бравую команду жителей Лондона, которая пытается сначала вычислить коварного маньяка, а потом и поймать его. У каждого из персонажей есть какие-то свои, особенные способности, а Потрошителем может оказаться даже Шерлок Холмс.

ЧТО РАЗВИВАЕМ?

КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

Навыки ведения переговоров, публичных выступлений и, конечно, столь полезный в жизни навык беззастенчивого вранья.

ВЫБОР МН

15. “Мафия”

ИГРОКИ: 9-20
ПАРТИЯ: не ограничено
В ЧЕМ СУТЬ? Будем честными: “Мафия” — не настольная, а ролевая игра о борьбе организованной преступности с неорганизованными горожанами. Это, как и основные правила (“Город засыпает, просыпается мафия...”), тебе наверняка известно. Вопрос в том, чем “Мафия” в красивой черной коробочке отличается от той, в которую играли с обычными “червями” и “пиками”. Вот оформлением и отличается. Этой колодой уже нельзя перекинуться в подкидного. Зато помимо карт в коробочке есть и подробный свод правил. Спорить о них не придется.

16. Alias

ИГРОКИ: 4-12
ПАРТИЯ: 30-60 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? “Алиас” — это почти как “Активити”, только без рисунков и пантомим. Нужно объяснять товарищам по команде слова и понятия, не используя однокоренных слов. Если тебя поняли, командная фишка движется вперед. В комплекте — 400 карточек по 8 слов на каждой.

17. Panic Station

ИГРОКИ: 4-6
ПАРТИЯ: 30-40 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Игроки — это группа десантников, исследующих зараженную станцию. Причем один уже успел подцепить инфекцию и так и норовит перезаражать остальных. Очень напоминает “Мафию”: каждый подозревает каждого и верить можно лишь себе.

18. “Колонизаторы”

ИГРОКИ: 3-4.
ПАРТИЯ: 60-90 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Игроки ведут борьбу за освоение острова Катан, состоящего из 19 гексов суши (горы, леса, пастбища, пашни, пустыня, холмы), собранных в один большой шестиугольник. Освоил участок — получил несколько победных очков. Наберешь 10 очков — победишь в игре.

ЧТО РАЗВИВАЕМ?

УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ

Как прислушиваться к мнению других, так и склонять этих самых других в сторону единственно правильных (других не держим) решений.

ВЫБОР МН

19. “Пандемия”

ИГРОКИ: 2-4
ПАРТИЯ: от 40 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Классическая кооперативная игра. Для справки: “кооперативные” — это те, где все игроки играют против самой игры. Конкретно в “Пандемии” каждый игрок — ценный сотрудник Центра по борьбе с инфекционными заболеваниями. Причем со своей особенной функцией (Врач, Диспетчер, Операционист и т.д.). А задача всего коллектива игроков — объединив усилия, не допустить повсеместного распространения страшнейших болезней (Желтой, Красной, Черной и Синей). Когда все четыре заразы уничтожены — мир спасен, победа!

20. Space Alert

ИГРОКИ: 1-5
ПАРТИЯ: 30 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Очень сложная, требовательная к игрокам кооперативная игра про космические путешествия и “сканирование отдаленных уголков Вселенной”. В комплект, помимо прочего, входят книга “Как стать космонавтом” и 2 компакт-диска с 16 саундтреками сценариев.

21. Space Hulk: Death Angel

ИГРОКИ: 1-6
ПАРТИЯ: 30-45 мин.
В ЧЕМ СУТЬ? Отряд Космодесантников высаживается на заброшенный космический корабль, чтобы коридор за коридором (корабль почему-то состоит именно из них) исследовать его и попутно перебить всех Генокрадов, которые то и дело выползают из вентиляционных шахт. В общем, и сам не погибай, и товарища выручай.

www.mhealth.ru МН

ЧТО РАЗВИВАЕМ?

КОМБИНАТОРНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Умение комбинировать доступные ресурсы с максимальной для себя выгодой.

22. Dominion

ИГРОКИ: 2-4
ПАРТИЯ: 30-45 мин.

ВЫБОР МН

В ЧЕМ СУТЬ?

Когда берешь в руки увесистую (1,5 кг) коробку, кажется, что внутри — целый замок с рыцарями, магами, артефактами... Но нет. Под крышкой тебя ждут только игральные карты. Правда, их аж 500 штук. Это:

- "карты сокровищ" (медь, серебро, золото) — местная валюта;
- 25 типов "карт королевства" ("Кузница", "Лесоруб", "Мастерская", "Ров", "Рудник" и т.д.);
- "карты победных очков" и "карты проклятий" — приносящие и, соответственно, отбирающие эти самые победные очки в конце игры, но совершенно бесполезные по ходу нее.

Суть игры — ты управляешь средневековым королевством и приумножаешь его богатства. Все игроки начинают игру с одинаковыми наборами из 10 карт — это 7 карт меди (самого дешевого из сокровищ) и 3 карты поместий (дающие по 1 победному очку каждая). Задача — распорядиться этими ресурсами так, чтобы к концу игры в твоей колоде было максимальное количество очков.

ДРУГИЕ ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ КОМБИНАТОРНОЕ МЫШЛЕНИЕ

23. Agricola

ИГРОКИ: 1-5
ПАРТИЯ: 1,5-3 ч.

В ЧЕМ СУТЬ? "Агрикола" — тихая, семейная, можно сказать, стратегия. Ты возьмешь шефство над молодой крестьянской семьей XVII века, будешь принимать за них все хозяйственные решения. И забот, надо признаться, хватает: то ресурсы (камень, древесина) закончатся, то скотина захворает, то вдруг урожай поспеет, а собирать некому. А там, глядишь, и у самих подопечных потомство пойдет, которому, кстати, нужно где-то жить и что-то есть.

В целом — очень жизненная игра, которая наглядно показывает: труд сделал из обезьяны человека, но обогатил этого человека все-таки мозг.

24. London

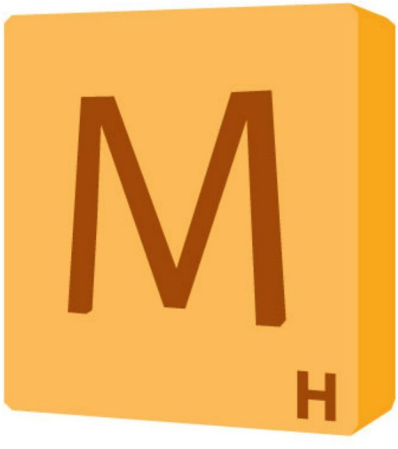
ИГРОКИ: 2-4
ПАРТИЯ: 1-1,5 ч.

В ЧЕМ СУТЬ? Имея на руках всего 5 игровых фунтов стерлингов, ты отправляешься в Лондон, разрушенный Великим пожаром 1666 года. Город требует восстановления и развития, ну а ты можешь неплохо на этом нажиться. Если, конечно, сообразишь, как использовать все имеющиеся в игре ресурсы — деньги, здания, городскую чернь, туннели, жетоны займов и т.д. — с максимальным эффектом. Единственная проблема в том, что без хорошего знания английского языка разобраться в правилах и предписаниях игровых карточек может быть весьма непросто. ■

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

182

$см^2$ — РАЗМЕР ОДНОЙ ФИШКИ ОТ ИГРЫ SCRABBLE, В КОТОРУЮ СЫГРАЛИ В ЛОНДОНЕ В 1998 ГОДУ, НА 50-ЛЕТНЕМ ЮБИЛЕЕ ЭТОГО НАСТОЛЬНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ. ИГРОВЫЕ НАБОРЫ ДЛЯ УМНЫХ НАЙДЕШЬ НА СТР. 132



£80 000

— ТАКУЮ СУММУ В МАЕ ЭТОГО ГОДА ВЫДАЛ СЧЕТЧИК ТАКСИ, НА КОТОРОМ ТРОЕ БРИТАНСКИХ СТУДЕНТОВ ЗА 15 МЕСЯЦЕВ СОВЕРШИЛИ КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ТАКСИ, ЧИТАЙ НА СТР. 126

SHSS

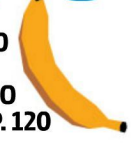
СИСТЕМА ТЕСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СТЕПЕНЬ ГИПНАБЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. МНОГОЛЕТНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ SHSS ПОКАЗАЛО, ЧТО 5% ЖИТЕЛЕЙ ПЛАНЕТЫ ВООБЩЕ НЕ ПОДДАЮТСЯ ГИПНОЗУ. УЗНАЙ МНОГО НОВОГО О МАНИПУЛИРОВАНИИ СОЗНАНИЕМ НА СТР. 112

24

ГОДА — РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ МЕЖДУ 85-ЛЕТНЕЙ ИСПАНСКОЙ ГЕРЦОГИНЕЙ КАЭТАНОЙ ДЕ АЛЬБА И ЕЕ МУЖЕМ, СОЦРАБОТНИКОМ АЛЬФОНСО ДИЕСОМ. ЧЕМ МОЖЕТ ПРИВЛЕЧЬ МУЖЧИНУ ЖЕНЩИНА СТАРШЕ ЕГО — ВЫЯСНИ НА СТР. 106

39%

ОДИНОКИХ ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧТУТ ЛЮБИМУЮ ЕДУ СЕКСУ (ОПРОС 4000 РЕСПОНДЕНТОК). ЧТО ЭТО ЗА ЕДА — ИЗУЧАЙ НА СТР. 120



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

© 2012 Exxon Mobil Corporation. Все используемые здесь товарные знаки являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Exxon Mobil Corporation или одной из ее дочерних компаний, если не указано иное. Все другие используемые здесь товарные знаки являются собственностью их соответствующих владельцев.
* Утверждения сделаны, основываясь на оценке общемирового спроса и предложения на синтетические смазочные материалы, по результатам исследования – Kline & Company, Inc. 2010. Реклама.

Льюис Хэмилтон, пилот команды Vodafone McLaren Mercedes Formula 1, использует технологические преимущества Mobil 1 – мирового лидера среди синтетических моторных масел*. Ваш автомобиль также может воспользоваться преимуществами технологии Mobil 1, протестированной и разработанной с учетом интенсивных нагрузок, испытываемых двигателями. Узнайте больше на www.mobil1.ru.

VODAFONE McLAREN MERCEDES
ТЕХНИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР

ВОДИТЕЛЕЙ МНОГО. МАСЛО ОДНО.

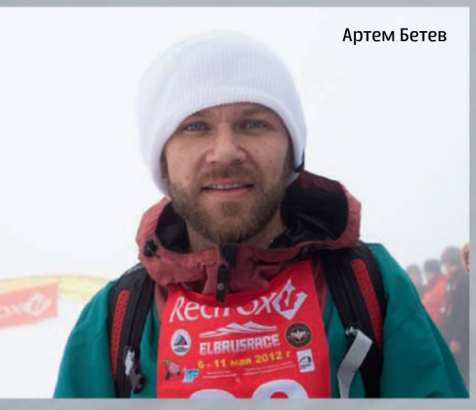
Mobil 1

ХЛЕБНУЛ ГОР

Редактор МН Артем Бетев принял участие в забеге на самую высокую точку Европы. Выжив и даже добравшись до редакции, Артем написал инструкцию по эксплуатации Эльбруса для начинающих скайраннеров.

ФОТО: КОНСТАНТИН ДИКОВСКИЙ, ТАТЬЯНА ПАРФИШИНА, НАТАЛЬЯ ЛАПИНА

ЧТО: фестиваль Red Fox Elbrus Race (www.elbrus.redfox.ru), проходит с 2008 года.
КОГДА: каждую весну, в начале мая. Если хочешь забежать на вершину Эльбруса “дикарем”, без соревнований, то у тебя есть полгода с апреля по октябрь.
ЗАЧЕМ: физическая нагрузка — это раз. Круглосуточный открыточный вид на Большой Кавказский хребет — это два. Компания веселых и небритых, но трезвых людей — это три.
КАК: самолетом до Минеральных Вод (например, рейс Москва-Минеральные Воды-Москва — от 9000 руб.), затем на такси до поляны Азау. Номер в гостинице — 1000-5000 руб./сут.



Артем Бетев

ПРЕДИСЛОВИЕ

“Надо мной — голубое небо, позади Большой Кавказский хребет, впереди белые, как свежая простыня, снежные поля, тропа, следы, задающая ритм жизни одышка и пустая голова. Я начинаю по-настоящему втягиваться в горную тему. Еще пару дней — и меня за уши с Эльбруса не вытащишь...”

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

ТЕОРИЯ: Стратовулкан Эльбрус предназначен для отдыха широкого круга граждан России и гостей из иностранных государств. Так как выше 3500 м на его склонах снег не тает никогда, теоретически здесь можно кататься на горных лыжах и сноуборде круглый год. Однако начинающим спортсменам стоит учитывать, что только склоны на участке от нижней станции канатной дороги, поляны Азау (2450 м), до верхней станции, “Мир” (3450 м), оборудованы действующими подъемниками и размечены. А на этих высотах снег лежит, как правило, лишь с декабря по апрель.

Альпинисты тоже круглогодично совершают свои восхождения, но в зимние месяцы из-за сильных морозов и ветров Эльбрус подвластен только высококлассным скалолазам. Всем прочим лучше не рисковать и покорять наш стратовулкан в июле-августе.

Замечу, что на вершину уже поднимались на авто- и мототранспорте, на велосипедах, на лошадях. Эльбрус покорили одноногий, безногий и слепой альпинисты. А в последние годы все большую популярность здесь приобретает новый вид спорта — горный бег, или скайраннинг.

ПРАКТИКА: В начале мая Эльбрус взирает на гостей хмуро. Особенно, если стоит облачная погода. Поляна Азау, где расположен городок гостиниц, на 2,5 км ближе к свинцовому небу, чем Москва, и это чувствуется — “потолок” давит. Деревья и вообще практически любая растительность кончаются при подъезде к поляне. Пятна грязного снега, отвесные скалы, покрытые щебнем склоны и валуны. Голо, сыро, грязно. Пахнет шашлыком, но людей на улице почти нет — горнолыжный сезон закончился, альпинистский еще не начался.

От тоскливой погоды и непривычной обстановки хочется напиться, но ты не злоупотребляй. Похмелье в горах — убийственная штука. Лучше сходи на небольшой рынок, который расположен слева от въезда на поляну, если стоять к Эльбрусу спиной. Там всегда продается местный “специалитет” — варенье из молодых сосновых шишек, а также самодельные носки из шерсти приэльбрусских овец. И тот и другой продукт неплохо влияют на здоровье, а во время забегов на гору оно тебе понадобится.

Когда будешь идти от гостиницы к рынку или обратно, за тобой, как в этот раз за мной, может погнаться машина с местными ребятами, которые будут что-то громко и неразборчиво кричать тебе в окно. Не бойся, остановись и поговори с преследователями. Жители поселков вокруг курорта настроены к туристам доброжелательно, и, скорее всего, эти парни просто хотят узнать, нет ли у тебя "травы". Легкие наркотики сюда везут иногородние экстремалы, в межсезонье и те и другие в дефиците. Откажи своим новым друзьям, конопля — это зло.

СКАЙРАНИНГ

ТЕОРИЯ: В начале 90-х годов прошлого века несколько альпинистов из Италии устроили соревнования — кто быстрее добежит до вершины Монблана. Так родился "небесный бег" (sky running). Сейчас по всему миру ежегодно проходит около 200 состязаний для скайраннеров, в которых принимает участие в общей сложности больше 30 тыс. спортсменов. Стержневое событие — серия забегов Skyrunner World Series (SWS), старт которым в этом году дали как раз состязания в рамках Red Fox Elbrus Race ("Вертикальный километр" и "Скоростное восхождение"). Спортсмен, набравший максимум очков в серии, становится чемпионом мира — в прошлом году это был итальянец Марко де Гаспери.

ПРАКТИКА: Не так уж и безлюдно на поляне Азау. Просто днем скайраннеры либо тренируются, либо спят, либо едят. К вечеру в кафе и ресторанах на поляне (здесь вполне сносно кормят горячей пищей) рассаживаются компании громких, бородатых, загорелых до черноты мужчин в потрепанных флисовых кофтах. В заведении, куда пришел я, поначалу слышен только англо-немецкоязычный гомон (тут испанцы, швейцарцы, немцы, итальянцы — вон и сам чемпион Марко де Гаспери сидит). Шум усиливается, подтянулись наши спортсмены. Многоязычная компания сотрясает воздух исключительно от избытка пассионарности — никто не пьет даже пиво.

Кстати, мотай на ус — многие спортсмены приехали не за день до начала фестиваля, как я, а дней за семь, чтобы хорошенько акклиматизироваться и совершить по пробному восхождению на Эльбрус.

Еще одно предупреждение — в тусовке скайраннеров попадаются разные люди, в том числе и чудаки, но ты не пугайся, они безобидны. В первый вечер я познакомился не только с парой системных администраторов, руководителем спелеоклуба, майором полиции и профессиональной биатлонисткой, но и с адептом холодных обливаний. Краснолицый потомок Порфирия Иванова так и не смог внятно объяснить, чем он зарабатывает на жизнь, зато дал подробную инструкцию, как приводить в порядок энергетическую оболочку купанием в проруби.

ЭЛЬБРУС

Самая высокая гора России и Европы, по происхождению — стратовулкан, то есть вулкан конической формы, сложенный из множества слоев затвердевшей лавы. Точно так же на свет появились, например, Везувий в Италии, Килиманджаро в Танзании и Фудзи в Японии. Эльбрус входит в состав Большого Кавказского хребта, хотя и отделен от водораздельного гребня Баксанским ущельем. Имеет две вершины, Западную (5642 м) и Восточную (5621 м).

А еще запомнился спортсмен, который выделялся в толпе, как негр на Олимпиаде в Берлине 1936 года. Его лицо было красивого фиолетового цвета, и с него клочьями слезала кожа. Парень решил потренироваться выше 3500 метров и забыл крем для загара. Результат, как говорится, налицо. Дорогие читатели, если соберетесь в горы, не забывайте использовать средства для защиты от ультрафиолета. Солнца на высоте очень много.

МНОГИЕ СПОРТСМЕНЫ ПРИЕХАЛИ НЕ ЗА ДЕНЬ ДО НАЧАЛА ФЕСТИВАЛЯ, КАК Я, А ДНЕЙ ЗА СЕМЬ, ЧТОБЫ ХОРОШЕНЬКО АККЛИМАТИЗИРОВАТЬСЯ И СОВЕРШИТЬ ПО ПРОБНОМУ ВОСХОЖДЕНИЮ НА ЭЛЬБРУС

Поляна Азау, 7 мая 2012 года, 9 утра. Старт гонки “Вертикальный километр”

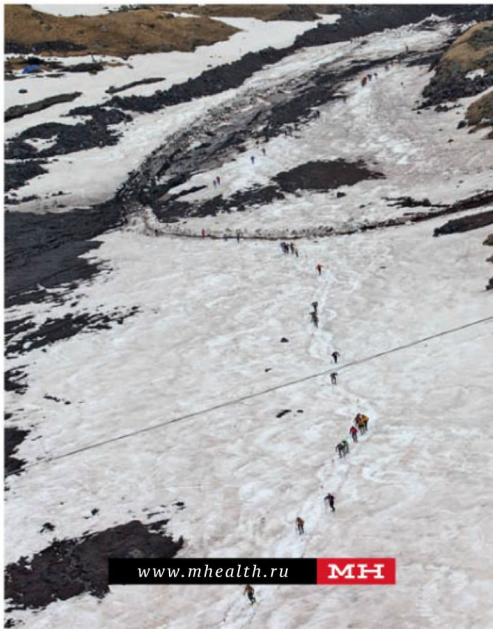
“ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КИЛОМЕТР”

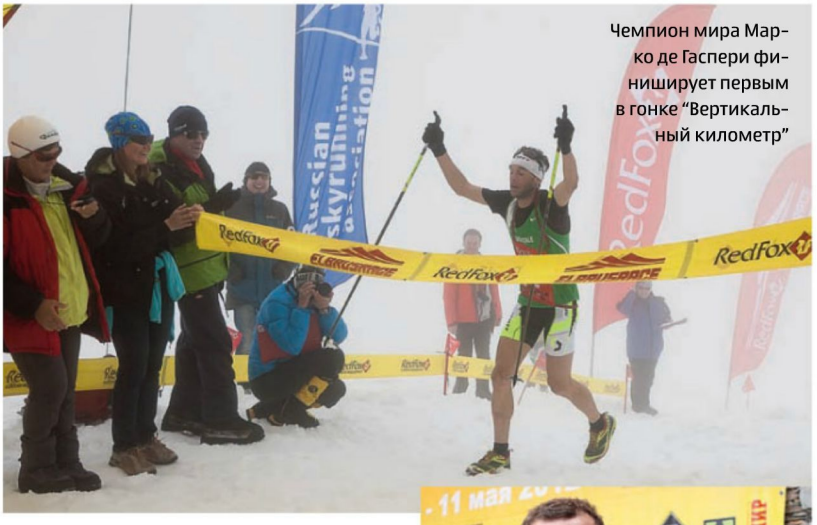
ТЕОРИЯ: В терминах SWS, Vertical Kilometer — это гонка на дистанцию не более 5 км, в ходе которой спортсмены преодолевают подъем в 1000 м. На Эльбрусе трасса для VK проходит от поляны Азау до верхней станции канатной дороги “Мир” (3450 м). Маршрут размечен яркими флажками с шагом в 4-5 м, чтобы спортсмены видели трассу, если на склон опустится облако.

К участию в “Вертикальном километре” допускаются все желающие, заплатившие взнос участника 500 руб., прошедшие медосмотр и купившие за 200 руб. страховку на случай несчастного случая или смерти. Ограничений по возрасту нет.

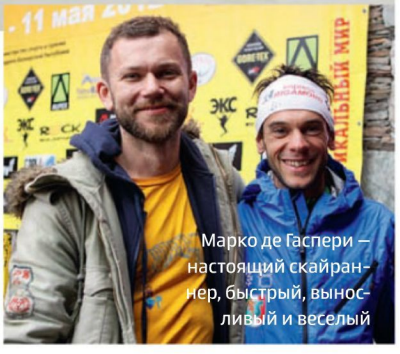
ПРАКТИКА: На забег я надел флисовое белье, которое сохраняет тепло и отводит влагу, мембранную сноубордическую куртку для защиты от ветра и темные женские очки — других я дома не нашел, а без очков к соревнованиям не допускают. Это потом я краем уха услышал, что меня называют “тот мальчик, в колготках и платье”. А сейчас мне хорошо — и не жарко, и не холодно. На старте — около 100 человек и одна собака, коротконогая рыжая шавка, на которую кто-то нацепил номер участника.

Ровно в 9.00 раздался выстрел стартового пистолета, и мы с криками “ура” побежали в гору (собака лаяла). Примерно через 50 м все участники перешли на быстрый шаг и к бегу





Чемпион мира Марко де Гаспери финиширует первым в гонке “Вертикальный километр”



Марко де Гаспери — настоящий скайраннер, быстрый, выносливый и веселый

больше не возвращались. “Небесный бег”, также называемый горным, — это красивая метафора, на деле к финишу можно стремиться хоть на четвереньках, лишь бы быстрее всех.

Толпа быстро вытянулась в линию по склону и стала похожа на очередь за небесной благодатью, верхний конец которой символично уходил в густые облака. По-рыбьи хватая воздух ртом (все же кислорода в воздухе здесь куда меньше, чем на равнине), я старался держаться в гуще событий. Под ногами сначала было много грязи, потом стало много камней, потом начался мокрый снег. Тяжело дышишь, поскальзываешься, проваливаешься в снег и стараешься не отстать от основной группы — вот, в общем-то, и вся наука.

И только одна мысль в голове — почему организаторы забыли включить трекинговые палки в памятку о том, что брать с собой в горы? Палки подключают руки бегуна к работе по преодолению дистанции, тут все с ними, один я — в платье и колготках.

ПАЛКИ ПОДКЛЮЧАЮТ РУКИ БЕГУНА К РАБОТЕ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ДИСТАНЦИИ, ТУТ ВСЕ С НИМИ, ОДИН Я — В ПЛАТЬЕ И КОЛГОТКАХ

Ближе к финалу уходят не только силы, но и сознание. Шедшая впереди девушка, громко пыхтя, прошла прямо сквозь флажки, отмечающие поворот к финишу, и продолжила путь куда-то в сторону Черного моря — вверх по ущелью на ледник. Пришлось потратить драгоценное дыхание и окликнуть ее.

Говорят, от дефицита кислорода и серьезных нагрузок некоторые съезжают с сознания, как после бутылки водки. Шатаются, бредят, пытаются “улучшить” маршрут, уходя с тропы в никуда.

Я, к счастью, сохранил лицо и даже дошел до финиша — с результатом №52, 1 час 18 мин. Победитель гонки, тот самый Марко де Гаспери, преодолел “Вертикальный километр” за 44 мин.

НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

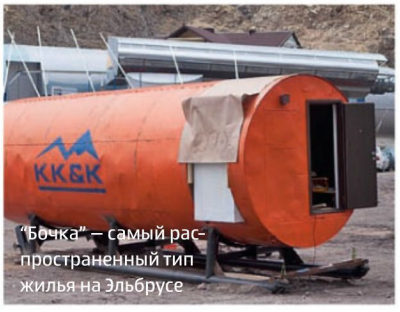
В год на Эльбрусе гибнет от 15 до 30 альпинистов. Наверное, это немного, учитывая, что летом на гору только за один день поднимается в среднем около 100 человек, но погибшим и их родственникам от этого не легче. Большинство несчастных случаев происходит на обратной дороге с вершины. Обычно сценарий таков: резко портится погода, ухудшается видимость, альпинисты сбиваются с пути, падают в одну из многочисленных трещин в леднике или просто замерзают. Именно так этой весной погибли два опытных украинских альпиниста, а еще один пропал без вести. Мера предосторожности на этот случай существует только одна — если ты еще на подходе к вершине чувствуешь, что силы закончились, или видишь, что погода ухудшается, не надо испытывать судьбу — поворачивай назад.

Победитель "Скоростного восхождения" Луис Альберто Эрнандо на вершине Эльбруса

"СКОРОСТНОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ"

ТЕОРИЯ: Sky Race — испытание куда серьезнее "Километра". В нашем случае это забег от поляны Азау аж до западной вершины Эльбруса через станцию "Мир" (3450 м), приют "Бочки" (3780 м), Скалы Пастухова (4800 м) и седловину между двумя вершинами (5350 м) — всего 13 км. До "Седла" нужно подняться за 5 часов — с 7.00 до 12.00. Если опоздаешь хотя бы на 10 минут, то выше уже не пустят — неизвестно, сколько еще ты будешь умирать на пути к финишу, а ведь еще нужно проконтролировать, чтоб ты спустился вниз до наступления темноты.

ПРАКТИКА: Новичкам и любителям, не гонящимся за чемпионством, разрешают стартовать с середины маршрута. Вечером накануне старта я поднимаюсь на канатке до станции "Мир", потом десять минут трясусь по снежной дороге на ратраке — и вот мы на "Бочках". По сути, это скалистый выступ на склоне Эльбруса, где кучкуется с десяток строительных времянок, маленькая кухня с закрытой террасой и два туалета типа "черная дыра". В нашей "бочке" царил хаос: на столе грязная посуда, какие-то банки, свечные огарки; на полу кучи "кошек", ботинок, веревок, карабинов. Говорят, альпинисты постоянно забывают свое добро наверху, и оно годами копится в домиках, потому что настоящие спортсмены чужое не берут. Электричества в лагере нет, отопления тоже.



"Бочка" — самый распространенный тип жилья на Эльбрусе

В торцах "бочки" — две спальни с деревянными "полатями". Там, улегшись рядком, словно сосиски в вакуумной упаковке, мы и провели ночь с матерыми альпинистами, которые судят гонку.

В 6 утра подъем, мимолетный взгляд на сияющие вершины Эльбруса, каша и яичница с ветчиной, на ноги — альпинистские ботинки, на рюкзак — "кошки", они понадобятся выше Скал Пастухова, там ледник.

На старте опять выстрел, крики "ура", но в этот раз я сразу отстаю от основной группы.

Следующие 4 часа я буквально ползу по дороге, проложенной ратраком, прислушиваясь к нарастающей боли в висках и затылке. Выползаю на Скалы Пастухова (которые вообще-то — просто россыпь камней) — а здесь отдыхающие из Владикавказа в шортах и шлепках, их на эту высоту завез ратрак. Чувствую себя, как Нил Армстронг, высадившийся на поверхность Луны и встретивший там палатку с шаурмой.

Зато вижу тут и первого за несколько часов участника гонки. Рыжая шавка-скайраннер лежит на боку и часто дышит, пока спасатели договариваются с попутным сноубордистом, чтобы он спустил пострадавшую вниз — горная болезнь не пощадила псину.

За скалами дорога кончилась, осталась только тропинка в снегу, проложенная моими соперниками. Тут морозно, голова уже не просто болит, а разваливается по швам. Останавливаюсь на отдых каждые 30 м. Уже понятно, что на седловину до полудня я не успеваю. И тут я вспомнил, что шерп Тенцинг Норгей — первый человек, покоривший Эверест, — до вершины Эльбруса так и не дошел. Норгею помешала погода, но это уже детали, а для меня эта история — повод сдаться и повернуть назад.

Естественно, на церемонии награждения меня на пьедестале не было. Меня вообще на ней не было. Я парился в бане и слушал байки спасателей. Видел ли ты когда-нибудь человека, который умеет снимать растерявшихся альпинистов с километровых скальных стенок, подлетая к ним на тросе, болтающемся под вертолетом? А я с ним даже чай пил.

P.S. Выигравший Sky Race испанец Луис Альберто Эрнандо Альсага прошел от поляны Азау до вершины Эльбруса за 3 часа 44 минуты. ■

МЕСТО

Восс, Западная Норвегия

Коммуна Восс — норвежский курорт, где одинаково популярны как летний, так и зимний виды отдыха. Лыжный сезон здесь длится с начала зимы до середины весны. Кроме того, Восс является норвежской Меккой для любителей экстремальных видов спорта. Традиционно в конце июня здесь проходит международный фестиваль экстрима, во время которого спортсмены соревнуются в бейс-джампинге, рафтинге, каякинге, параглайдинге и других видах спорта.

Восс также является отправной точкой приключенческого тура "Норвегия в миниатюре", который включает в себя поездку по Фломской железной дороге, проложенной по крутым скалам и прямо внутри горных массивов, и круиз по рукаву фьорда (узкого морского залива со скалистыми берегами) Согнефьорда, включенного в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Кстати, во всех домах и отелях Восса из крана течет знаменитая минеральная вода VOSS. Согнефьорд и Хардангерфьорд, самые знаменитые норвежские фьорды, находятся в часе езды на машине от Восса.

В том же районе есть три ледника, которые обязательно стоит увидеть и научиться выговаривать без запинки их названия — Йостедал, Фолгефонна и Хардангерйокулен (кстати, в районе этого ледника снимались сцены на ледяной горе Хот из пятого эпизода "Звездных войн"). В конце августа и в сентябре приглашаем тебя в восьмидневное приключение Men's Health Adventure "На велосипедах от ледников к фьордам", организованное совместно с туроператором "Асент Трэвел".

Мы стартуем с ближайшего к Воссу ледника, расположенного на высокогорном плато Хардангервидда, и спускаемся с высоты 1343 м до живописной деревни Флом на берегу Аурландсфьорда по веломаршруту "Ралларвеген" (проложен по старой дороге, которой пользовались железнодорожники в конце XIX века при строительстве трассы Осло–Берген). По пути будем любоваться водопадами, каменными мостами и разными постройками начала XX века.

Забирайся за подробностями на mhadventure.ru. Да и билеты бронируй там же.

Летний сезон: июнь–сентябрь
Время: московское –2 часа
Авиабилеты: Москва–Берген–Москва — от 10 тыс. руб.

ФОТО: INNOVATION NORWAY

СОБЫТИЯ

БЫЛО

30 ИЮНЯ — 8 ИЮЛЯ

Летняя экспедиция в Прибайкалье

Участники прибайкальской экспедиции Men's Health Adventure преодолевали многочисленные речные переправы, перевалы на высоте 2000 м, сплавлялись по реке Иркут, совершили восхождение на Пик Черского, познакомились со Старокомарской дорогой (по которой проходил древний караванный путь из России в Монголию и Китай), боролись с бурными речными порогами в Зыркузунском ущелье, проехали по действующему участку Кругобайкальской железной дороги (КБЖД) — уникальному памятнику инженерной мысли, созданному еще при Николае II. Вокзал города Слюдянка, откуда начинался наш путь по КБЖД, — единственный в мире, полностью построенный из мрамора. В организации экспедиции принимала участие компания "ТК "Байкал Дискавери": она разработала маршрут, обеспечила искателей приключений всем необходимым снаряжением и оборудованием и предоставила инструкторов, обеспечивавших безопасность участников во время путешествия. Смотри фоторепортаж о приключении в Прибайкалье на mhadventure.ru.

БУДЕТ

17–26 АВГУСТА

Фестиваль "Тмутаракань — Сердце Тамани"

Первый фестиваль с таким названием, объединяющий спорт, музыку и театральное искусство, состоится недалеко от Анапы — на Бугазской косе, в самом сердце Таманского полуострова. В программе — этап Кубка России по кайтбордингу среди профессионалов и любителей. Жюри под председательством основателя екатеринбургской школы кайтбординга Дениса Гаращенко будет оценивать участников в пяти дисциплинах: фристайл, лучший трюк, заезды на скорость, курс-рейс и марафон. На праздник в качестве почетного гостя приглашен профессиональный каскадер-кайтсерфер Рубен Лентен, он проведет показательные выступления. Всех гостей ожидают также соревнования на засохшем соляном озере по таким экзотическим для нашей страны видам спорта, как кайтбаггинг и кайтмаунтинбординг. Для всех желающих будут организованы турниры по пляжному футболу и волейболу, состязания по метанию фрисби и виндсерфингу. Фотоотчет о фестивале будет размещен в группе Men's Health Adventure в Facebook.

ПЕРСОНА

Леонид Дергачев

Организатор приключенческих экспедиций и соревнований по экстремальным видам спорта. Зимой его стихия — фрирайд, летом — мотоциклы. В июле был в экспедиции, во время которой группа под его руководством поднялась на пики Таван-Богдо-Ула — горного массива на границе России, Монголии и Китая. Леонид всегда готов на любые авантюры, вот только в Каракумы и Сахару летом на мотоцикле больше не поедет — там байк сильно греется. Фотоотчет из экспедиции ищи на mhadventure.ru.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

НЕ НАДО ДУТЬСЯ

СПРОС НА БОЛЬШИХ ПАРНЕЙ В ГОЛЛИВУДЕ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ, У ВИНА ДИЗЕЛЯ И ДУЭЙНА "СКАЛЫ" ДЖОНСОНА ВСЕГДА БУДЕТ РАБОТА. ВПРОЧЕМ, НАМ ПО ДУШЕ ДРУГОЙ ПОПУЛЯРНЫЙ СТАНДАРТ: МУСКУЛИСТЫЙ, НО ПОДЖАРЫЙ МУЖИК, НА КОТОРОМ НЕ ЛОПАЕТСЯ МАЙКА РАЗМЕРА XL. ОТЛИЧНЫЙ ПРИМЕР — ТЕЙЛОР КИТЧ. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СТАТЬ ТАКИМ ЖЕ, ПЕРЕНИМАЙ ОПЫТ.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ ЦЕЦУЛИН

На экране 31-летний Тейлор Китч может за себя постоять не хуже пресловутого Дизеля. Вспомни, как он лихо расправляется с марсианскими монстрами в диснеевском боевике "Джон Картер". Мускулистое тело в набедренной повязке, пламенные речи, все дела. Да и в роли Алекса Хоппера из "Морского боя" он настоящий герой — острый, как бритва, взгляд обещает зрителю, что и на этот раз пришельцам не удастся заполучить Землю.

В жизни Китч если и уступает своим героям, то ненамного. Для начала скажем, что актер тренируется не в дорогих фитнес-клубах для калифорнийских селебрити, а в пропахших потом боксерских залах. Начиналось это увлечение как забавный казус. В начале актерской карьеры Китчу досталась роль в сериале Friday Night Lights про будни американских старшеклассников. Это была настоящая удача начинающего актера (FNL в США показывали по каналу NBC, это как если бы в России тебя позвали на Первый канал). Съемки проходили в Остине (Техас), и режиссер сериала (по совместительству заядлый боксер-любитель) Питер Берг както раз пригласил всех парней со съемочной площадки в местный боксерский клуб попробовать, каково это — махать на ринге кулаками в перчатках.

Все с энтузиазмом согласились, но на тренировку в зал на окраине Остина явился только Китч. Нашему герою ничего не оставалось, как сразиться на ринге прямо с работодателем. История умалчивает, сколько раз надо попасть маститому режиссеру по печени, чтобы он тобой по-настоящему заинтересовался. Но Китч явно попал сколько надо: спустя пять лет Берг взял молодого актера на главную роль в "Морском бое" — а внушительный даже по голливудским меркам бюджет в $209 млн кого хочешь сделает звездой.

Перчаток Китч меж тем не оставляет, и правильно делает. Спарринг на ринге — это кардио в боевом режиме: 3 минуты интенсивная работа, 1 минута отдых. Таким образом, актер не только готовит себя к дракам на экране, но и ускоряет обмен веществ. Метаболизм, работающий, как новенький турбированный мотор, не дает заплывать жирком и обеспечивает энергией, без которой карьеру в Голливуде не сделаешь.

ШТАНГА НА ЗАВТРАК

Вместе с ролью в "Джоне Картере" Китч получил задачу: прийти в идеальную физическую форму, но при этом не утратить нормальный человеческий облик. Гипертрофировать мышцы ему строго-настрого запретили, ведь по сценарию герой фильма — ветеран Гражданской войны между Севером и Югом США, а эти ребята не были похожи на Шварценеггера. Чтобы достичь поставленной цели, Китч тренировался в анаэробном режиме с небольшими весами, делая много повторов и мало отдыхая между подходами — развивая, в первую очередь, силу и выносливость. Он вообще — сторонник вариативности в спортзале. Мышцы нужно нагружать по-разному, тогда к работе подключается максимальное количество мышечных волокон. "Штанга, затем много упражнений с амортизаторами, скручиваний, упражнений на стабилизаторы плеча, задние дельты, и это далеко не весь список, каждый день я придумывал для себя что-то новенькое", — рассказывает Китч в интервью MH про подготовку к съемкам в "Джоне Картере". И так каждый день, причем еще до появления на улицах первых трамваев: чтобы успеть переделать всю программу перед съемочным днем, актер вставал в 4:30 утра. "Джон Картер", правда, оглушительно провалился в прокате, но это не вина Китча — он-то свои задачи выполнил, в том числе и те, которые касались физиологии.

Последнее не вызывает удивления, ведь Тейлор Китч — дипломированный фитнес-тренер. В 21 год этот юнец из канадского городка Келоун явился покорять Америку — как полагается, без гроша за душой, зато с большими амбициями. Квалификацию тренера Китч получил, чтобы заработать доллары на оплату актерских курсов. Впрочем, больших успехов в зале новоявленный гуру фитнеса не достиг: не имея разрешения на работу в США, Тейлор набирал клиентов по объявлению и просто шел с ними в зал — "с приятелем тренируюсь, что такого?". Один раз он попался, и теперь в Лос-Анджелесе есть спортклуб, куда Тейлора Китча не пустят даже за чемодан настоящих американских денег.

САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

Тренировки тренировками, а для обретения нормальной формы важно правильно кушать. Не проблема — только не смейся, но Китч еще и сертифицированный диетолог. Углеводы в рационе актера присутствуют только в первой половине дня и только полезные — медленные. Другой застольный принцип Китча: белка в мужской еде много не бывает — ведь он служит строительным материалом для мышц, а его излишки, хоть и превращаются в калории, расщепляются с большими затратами энергии.

Впрочем, Китч — не ученый зануда. Если для дела нужно пожертвовать правилами, которые ему вдолбили преподаватели, — Тейлор сделает это, не задумываясь. Для роли в "Клубе безбашенных" актеру нужно было сбросить 16 кг всего за два месяца. Нет проблем: "Я почти полностью исключил из рациона весь протеин, на завтрак фрукты, в обед куриный бульон, на ужин — брокколи". При этом Тейлор Китч пробегал в день от 8 до 23 км. "Незадолго до съемок я попал на осмотр к врачу, так тот устроил мне скандал — пришлось пообещать съедать хотя бы по 2-3 яйца в день", — вспоминает актер.

Ты уже, наверное, понял, что наш герой — упертый парень. Будущий актер рано понял, что жизнь не похожа на прогулку по Диснейленду. Это не сложно, если твоя мать растит тебя и двух твоих старших братьев без мужа. Чтобы прокормить себя и три растущих организма, ей приходилось одновременно вкалывать на четырех работах. Китч усвоил урок и научился выкладываться на любой поставленной задаче. В 18 лет он почти стал профессиональным хоккеистом — на него заглядывались ведущие клубы НХЛ. Травма колена прервала его карьеру. Что ж, тогда молодой канадец решил стать актером — и стал им.

Китч признается, что им до сих пор движет страх перед поражением. Так бывает, если ты поднимался с самого дна (а наш герой с мамой и братьями одно время жил в трейлере, так как денег на нормальное жилье не было). У трудоголиков обычно много причин понервничать, но Китч придумал для себя безотказный способ снимать стресс — это занятия спортом: "Неважно, бегаешь ты, или тягаешь штангу, или боксируешь, после хорошей тренировки тебя никогда не будут мучать мысли о бездарно проведенном времени. Ты просто работаешь над своим телом, испытываешь удовлетворение от затраченных усилий, а затем возвращаешься к текучке". ■

АКТЕРСКАЯ КУХНЯ

Получи 6 советов по правильному питанию от актера, тренера и диетолога в одном теле.

1. НЕ ТЕРЯЙ ВРЕМЯ НА СТАРТЕ

Китч начинает тренироваться с утра пораньше — сразу после того, как почистит зубы. Выполнив запланированную серию упражнений, актер съедает большое яблоко, чтобы пополнить запасы углеводов, мультивитамины и запивает их литром воды.

2. ПЛОТНО ПОЗАВТРАКАЙ

Утром тебе нужно много белка для мышц, а также калорий и витаминов. Или, другими словами, овсянка по рецепту Китча. Насыпь в кастрюлю 2 горсти овсяных хлопьев, добавь 6 яичных белков, стакан воды и вари смесь до готовности. Получится "батарейка" из медленных углеводов с белком. Приправь ее горстью черники, ягоды обеспечат тебя витаминами A и B.

3. ПОДКРЕПИСЬ ПЕРЕД ОБЕДОМ

Забудь про печеньки, быстрые углеводы — это заплывший жиром живот. Лучше заправься коктейлем из "быстрого" протеинового порошка с горстью черники, половиной банана и 1 г L-карнитина (если ты купил его в таблетках или капсулах, просто запей их коктейлем).

4. БИГФУТ-ЛАНЧ

За обедом не сдерживай себя, потреби две куриные грудки, зажаренные на гриле, а к ним коричневый рис и брокколи. Пускай брокколи будет больше, чем риса, — во второй половине дня не стоит увлекаться углеводами.

5. ВАЖНЫЙ ПОЛДНИК

Еще один протеиновый коктейль вроде того, что ты пил перед обедом. Не давай ни одного шанса быстрым углеводам и жирам. Помни — ты хочешь быть сильным и стройным, а не сильным и жирным.

6. СОН В БЕЛКОВУЮ НОЧЬ

Обжарь на сковородке мелко порубленные овощи, в которых мало углеводов и много растительных волокон — помидоры, кабачки, баклажаны. В конце процедуры добавь 5 яичных белков, снимай с огня, ешь.

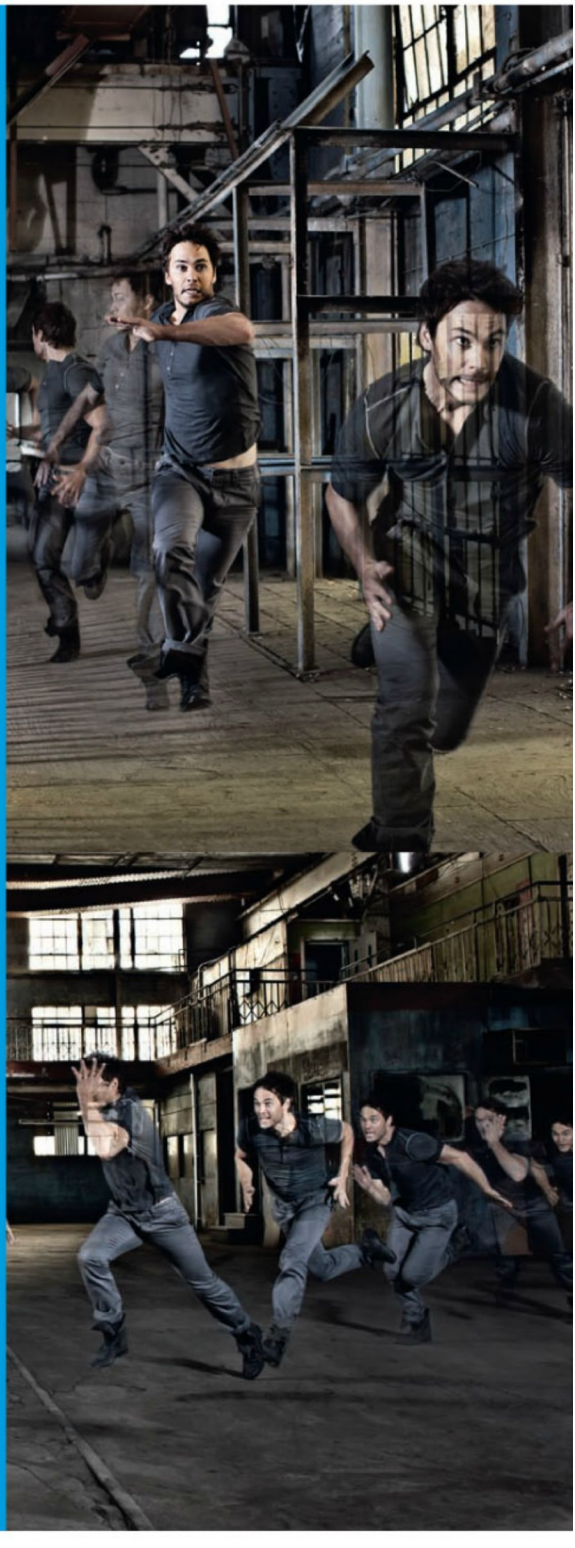
О ЧЕМ РЕЧЬ

Тейлор Китч родился 8 апреля 1981 года в городке Келоун в Британской Колумбии (Канада). В кино — с 2006 года (первая роль — футболист Тим Риггинс в серила Friday Night Lights). Ты мог также видеть его в:

1. "ЛЮДИ ИКС: НАЧАЛО. РОССОМАХА"
Год: 2009
Роль: мутант Рене Лебо по прозвищу Гамбит. Уступив Россомахе в бою, помогает последнему найти брата Виктора.

2. "ДЖОН КАРТЕР"
Год: 2012
Роль: герой Гражданской войны между Севером и Югом, слетавший на Марс и поучаствовавший в местной междоусобице.

3. "МОРСКОЙ БОЙ"
Год: 2012
Роль: лейтенант ВМС США Алекс Хоппер, разгромивший эскадру пришельцев возле Гавайских островов.



ЗАЩИТА КАРТЕРА

Эта ежедневная 45-минутная тренировка помогала Китчу поддерживать тело в форме во время съемок "Джона Картера". Главный акцент — на мышцы плечевого пояса и кора.

1 РАЗМИНКА

Раздобудь амортизатор и сделай с его помощью пару подходов сгибаний на бицепс, отведений плеч и упражнений на супинацию плеча, вроде "пугала". Не вздумай пропускать разминку, тем более что она занимает всего 10 минут.

2 ВЕРХ ТЕЛА

Делай 3 подхода по 15-20 повторов в каждом упражнении. Время между подходами упражнений для верха тела заполняй подходами упражнений для тренировки кора, чередуя вариант А и вариант В. Так тренировка не только закончится быстрее, но и станет более метаболически активной.

1. Жим штанги стоя
Подними штангу к плечам, взяв ее хватом чуть шире плеч и выведя локти вперед. Выжми штангу над макушкой, после чего аккуратно вернись в исходное положение.

2. Разводки с гантелями на наклонной скамье
Ляг на скамью, поставив ноги шире плеч. Гантели подними над собой, чуть согнув руки в локтях. По дуге плавно опусти гантели в стороны до тех пор, пока не сведутся лопатки. Вернись в исходное положение и повтори.

3. Отведения плеч с гантелями стоя
Встань прямо, взяв в руки гантели. Чуть согни руки в локтях. Отведи руки в стороны, подняв их до уровня плеч. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Следи за тем, чтобы во время подъема гантелей ты не пожимал плечами.

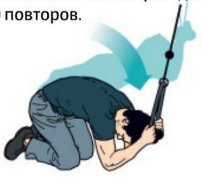
4. Разводки с гантелями в наклоне
Взяв в руки гантели и чуть согнув ноги в коленях, наклонись вперед хотя бы под углом 60°. Зафиксировав поясницу, разведи прямые руки с гантелями в стороны, пока не сведутся лопатки. Вернись в исходное положение и повтори.

5. "Пугало" с гантелями стоя
Встань прямо, взяв в руки гантели. Отводи руки в стороны до тех пор, пока плечи не станут параллельны полу, и одновременно сгибай их в локтях так, чтобы предплечья все время сохраняли вертикальное положение. В конце движения твои плечи должны образовать одну параллельную полу линию, руки согнуты в локте под прямым углом. Далее, разворачивая плечи вокруг оси, параллельной полу, сначала бицепсами вперед, а потом вверх, подними гантели вверх. Если все сделаешь верно, между плечами и предплечьями сохранится прямой угол. Произвольным образом вернись в исходное положение и повтори.

3 КОР

1. Подъемы корпуса с отягощением
Сядь на фитбол, взяв в руки по 5-килограммовой гантеле, и подними снаряды над головой. Округляя спину, плавно опустись назад, сохраняя гантели в исходном положении и стараясь не упасть. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 15-20 повторов.

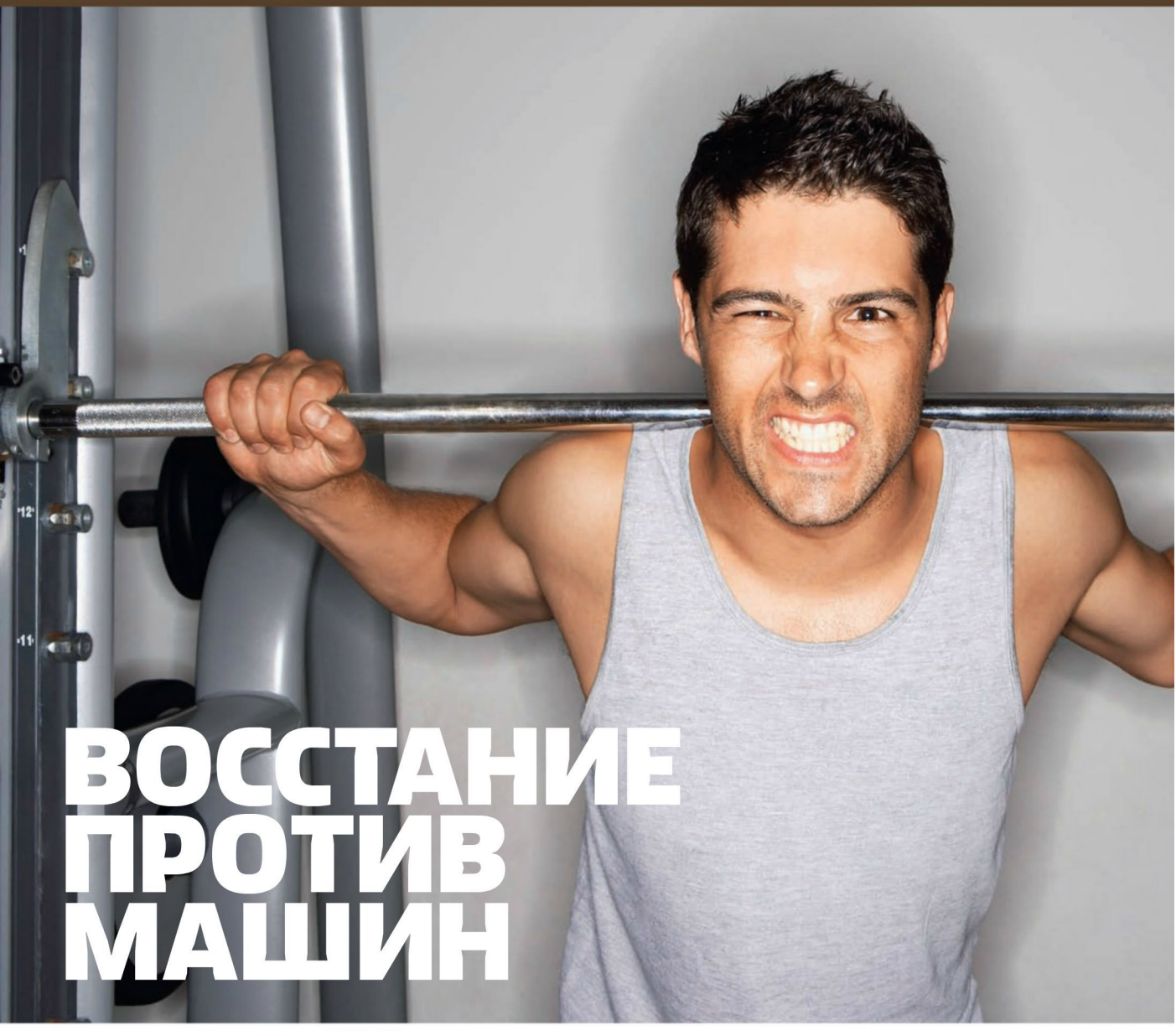
2. Молитва на блоке
Встань на колени, взяв в руки веревочную рукоять. Округлив спину, прижми рукоять к голове и наклонись вперед, максимально приблизив локти к коленям. Не выпрямляя спину полностью, вернись в исходное положение и повтори. Сделай 15-20 повторов.



4 КАРДИО

Закончи тренировку 15-20 минутами работы на беговой дорожке, эллиптическом кросс-тренере или велотренажере. "Держи постоянный средний темп. Помни — тебе не надо ставить рекорд скорости!" — наставляет Китч.

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN, LEGION-MEDIA



ВОССТАНИЕ ПРОТИВ МАШИН

Семь самых вредных или бесполезных тренажеров из тех, что можно встретить в большинстве спортивных залов.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Почти все тренажеры можно и нужно использовать с пользой — но когда ты только купил абонемент в фитнес-клуб. После достижения тобой неплохого уровня силы многие из этих устройств становятся бесполезными. А есть и такие, что вредят твоему здоровью даже на первом этапе тренировок. Все потому, что траектория движения и длина рычагов тренажера никак не подогнаны к индивидуальным характеристикам твоего телосложения (регулируемая высота сидений не в счет). При использовании большого рабочего веса тренировка с таким оборудованием — прямая дорога в кабинет травматолога. Большинство тренажеров остаются в наших залах просто по сложившейся традиции, в то время как современная наука о тренинге давно отказалась от многих из них. От каких конкретно — читай наш список. Так как тренажеры выпускают разные фирмы и они имеют разные названия, каждый тип оборудования, от которого следует отказаться, мы обозначили по характеру движений, в нем совершаемых, и группе мышц, которую он тренирует.

ФОТО: DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

2. Машина Смита

ДЛЯ: всех без исключения мышц

НЕ СТОИТ: сильным и умелым.

Смит бывает хорош в начале пути, когда ты учишься, к примеру, приседать. Когда не нужно концентрироваться на сохранении равновесия, можно уделять больше внимания прочим важным нюансам вроде положения стоп, направления движения коленей, поднятой груди, сведенных лопаток и своевременной задержки дыхания. Но со временем, когда рабочие веса станут больше, прямолинейная траектория движения грифа в тренажере Смита будет ставить твои коленные и плечевые суставы, а также поясницу в неблагоприятное положение, что бы ты ни делал — жимы, тяги или приседания. Помни, что траектория движения грифа незакрепленной, свободной штанги почти никогда не бывает прямолинейной — твое тело приспосабливается под любую силовую работу, своевременно перекладывая нагрузку с сустава на сустав или с мышцы на мышцу, чтобы одновременно и упростить тебе задачу, и не допустить травмы.

ПОЛЕЗНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА: аналогичные упражнения со свободными весами.

3. Разгибания голени

ДЛЯ: четырехглавой мышцы бедра

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ: страдающим хроническими заболеваниями надколенника.

Если у тебя была сломана нога и ты месяц ходил в гипсе — делать разгибания с очень небольшим весом, чтобы вернуть квадрицепсу нормальную силу и выносливость, тебе никто не запретит. Однако если ты здоров и можешь регулярно приседать со штангой, забудь про данный тренажер. При переборе с рабочим весом он создает крайне опасную нагрузку на коленную чашечку и ряд связок колена, так как ты совершаешь совсем уж неестественное движение в коленном суставе, которое тебе вряд ли когда-либо приходилось выполнять в повседневной жизни.

БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА: приседания со штангой на спине, фронтальные приседания со штангой, болгарский сплит-присед.

1. Сгибания голени лежа

ДЛЯ: двуглавой мышцы бедра, полусухожильной, полуперепончатой, икроножной мышц

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ: тем, у кого проблемы в поясничном отделе позвоночника.

При выполнении упражнения на этом тренажере всегда есть риск, что твое тело захочет компенсировать недостаток силы или усталость сгибателей голени под конец подхода поворотами и прочим ерзаньем в пояснице. Тем самым резко увеличится нагрузка на поясничный отдел позвоночника, что чревато серьезной травмой. Я неоднократно видел своими глазами, как это происходит.

БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА: ягодичный мостик с опорой на фитбол, гиперэкстензии, становая тяга.

4. “Жим на дельты” в любой вариации

ДЛЯ: дельтовидных, трапециевидных мышц, трицепсов

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ: тем, у кого проблемы со здоровьем плечевых суставов.

Заданная тренажером траектория движения хороша, когда ты еще не знаешь, чем отличается швунг от шурина. Однако, когда ты уже достаточно силен, опытен и переходишь к большим весам, ты можешь легко перегрузить априори хрупкий плечевой сустав — ошибиться с нагрузкой в этом тренажере несложно. А тогда травма плечевого сустава будет причинять тебе неудобства от двух-трех недель до нескольких лет. Ты спросишь: а что, если ошибешься с нагрузкой, применив предлагаемый нами в качестве альтернативы жим гантелей сидя? Ключевая фраза тут — “траектория движения”. Со слишком тяжелыми гантелями ты просто не сможешь продолжить движение по нужному маршруту до тех пор, пока не наступит травматический момент. В тренажере такое, увы, возможно...

БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА: жим гантелей сидя, жим штанги сидя, швунг.

НЕ ТОРОПИСЬ ВЫБРАСЫВАТЬ

Эти три тренажера точно нельзя назвать ни вредными, ни бесполезными. Запомни их и подходи к ним почаще:

Т-ШТАНГА С УПОРОМ ГРУДЬЮ

Выполнять технически безукоризненно обычную тягу штанги в наклоне умеют единицы, даже если тестировать профессиональных тренеров. Т-штанга с упором, снимая нагрузку с поясничного отдела, позволяет создавать не менее качественную нагрузку на мышцы середины спины и широчайшие, чем работа с обычной штангой.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ

Позволяют работать с большими весами, так необходимыми для тренировки голени, не создавая вообще или минимизируя нагрузку на позвоночник. Это, например, подъемы на мыски сидя.

ОБРАТНЫЕ ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

Вариант с дополнительным отягощением является превосходным инструментом для восстановления и профилактики травм поясничного отдела позвоночника. Тем, кто уже находится в хорошей форме, обратные гиперэкстензии помогут увеличить силовой результат в приседаниях со штангой на спине и становой тяге.

5. Жим ногами

ДЛЯ: квадрицепсов, ягодиц, мышц задней поверхности бедра и голени

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ: людям с травмами коленных суставов и коленных связок

Тренажер для жима ногами — крайне удобная штука. Всего за пару недель легко можно научиться толкать 500 и более килограмм, царственно собирая диски со всего зала. Особенно если сильно сократить амплитуду движения и замотать колени хорошим эластичным бинтом. Проблема в том, что такая экстремальная нагрузка на колени, не подкрепленная страхующими движениями таза и позвоночника (как это происходит во время большинства упражнений на ноги, выполняемых со свободным весом), банально изнашивает компоненты коленного сустава. Это не всегда приводит к травме, но неприятные ощущения в коленях обеспечены.

БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА: приседания со штангой, приседания на одной ноге, выпады.

6. Ротация корпуса в тренажере

ДЛЯ: внутренних и наружных косых мышц живота

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ: всем, а особенно тем, кто уже имеет проблемы со здоровьем поясничного отдела позвоночника.

В обычной жизни твой корпус почти никогда не поворачивается отдельно от таза, тем более под нагрузкой. В этом тренажере такое нехарактерное и вредное для твоего тела движение происходит. В результате твой позвоночник и окружающие его мягкие ткани испытывают чрезмерное напряжение, которое может привести к серьезной травме. Особенно если используемый рабочий вес превышает хотя бы первую треть стека — стопки дисков, служащих отягощением, или если амплитуда ротации слишком велика.

БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА: дровосеки на нижнем и верхнем блоке, боковая планка, любые упражнения на антиротацию корпуса.

НА ЗАРЯДКУ РАЗОМНИСЬ

Если ты не новичок или тебе не надо восстанавливаться после травмы (или болезни), есть всего одна ситуация, в которой тебе все же могут пригодиться некоторые из списанных нами в утиль агрегатов.

Упражнения со штангой, особенно солидного веса, требуют тщательной разминки. Бывает, что кардио, упражнений с собственным весом и разминочных подходов с легким весом недостаточно. В этом случае стоит дополнительно сделать пару подходов на нагружаемые группы мышц в тренажере. Например, перед выполнением приседаний не помешают разгибания голени сидя. Главное — работать с небольшим весом и не до отказа, достаточно 6–8 повторов.

7. “Бицепс в тренажере” в любой вариации

ДЛЯ: двуглавой мышцы плеча, плечелучевой мышцы, круглого пронатора, мышц предплечья

НЕ СТОИТ: всем можно, но нужно ли тебе?

Какой бы вес ты ни использовал и как бы страшно ни извивался под ним, вряд ли получишь на этом тренажере травму. Но время точно потеряешь — односуставные упражнения для бицепсов и прочих мышц практически не приносят результатов при работе на гипертрофию. Если ты серьезно увлекаешься бодибилдингом и твой бицепс уже устрашающе велик, пара подходов сгибаний на тренажере не повредит — непривычная нагрузка отшлифует и без того почти идеальную форму твоей “банки”. Но до тех пор, пока объем твоих рук нельзя назвать хотя бы удовлетворительным, забудь про эту машину, лучше сосредоточься на подтягиваниях с дополнительным весом.

БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА: подтягивания узким обратным хватом, подтягивания прямым средним хватом.

КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС

ВОПРОС **С помощью каких приспособлений можно разнообразить работу с мускулатурой в квартире? Традиционный вариант ответа вроде "все, что тебе нужно, — это турник, штанга и пара гантелей" не подходит, так как у меня этого добра навалом.** *Александр*

ОТВЕТ **Нет проблем, Александр! Специально для тебя мы подобрали 6 самых достойных приспособлений для домашнего спортзала. А заодно привели по одному, наиболее характерному для каждого снаряда упражнению.**

1. АМОРТИЗАТОР

Этот длинный кусок резины обеспечит тебе иной, по сравнению со свободными весами, способ создавать сопротивление и поможет разнообразить нагрузки. Особенно если выполнять с его помощью так называемые функциональные упражнения — имитирующие в той или иной мере движения из реальной жизни, а не банальный подъем на бицепс.

Упражнение: выпад с руками над головой Встань прямо, поставив ноги на ширину таза, и возьми в руки концы амортизатора. Затем левой ногой наступи на амортизатор посередине и подними руки над головой, хорошенько натянув снаряд. Сделай большой шаг назад правой ногой и опустись в выпад, согнув обе ноги в коленях. Руки при этом постарайся удержать над головой. Вернись в исходное положение и повтори. Выполни 3 подхода по 12 повторов, после чего смени ногу.

2. МЕДБОЛ

Медбол — непревзойденный инструмент для динамической тренировки кора. Бросай его в стену или, если ты живешь на первом этаже или в собственном доме, в пол.

Упражнение: броски в пол Возьми в чуть согнутые в локтях руки медбол, поставь ноги на ширину бедер и чуть согни их в коленях. Подними мяч над головой и мощным движением, исключительно за счет напряжения мышц живота (руками не помогай!) брось мяч в пол. Поймай его на отскоке, вернись в исходное положение и сразу же повтори. Сделай 3 подхода по 12 повторов.

3. ГИРЯ

При выполнении упражнений с этим спортивным снарядом система "рука атлета–гиря" постоянно меняет центр тяжести, чем создает дополнительную и очень полезную нагрузку на кор и мышцы ног.

Упражнение: свинг одной рукой Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. В правую руку возьми гирю и вытяни ее перед собой, левую отведи в сторону для баланса. Немного согнув ноги в коленях, чуть наклонись вперед и качни гирю в сторону паха. Оттолкнувшись предплечьем правой руки от внутренней поверхности правого бедра, мощно подай таз вперед и разогни корпус — за счет этого гиря по инерции взлетит на уровень плеча. Не помогая движению гири рукой, сопроводи снаряд до самой верхней точки амплитуды и вновь качнись вниз. Сделай 3 подхода по 20-30 повторов, смени руку.

4. TRX

TRX многофункционален и при должном уровне фантазии с легкостью может заменить собой целый тренажерный зал. Плюс TRX не обеспечивает твоим конечностям фиксированную опору, поэтому даже самые простые упражнения на нем делать сложно и энергозатратно.

Упражнение: обратные подтягивания Отрегулируй стропы так, чтобы кольца висели на уровне солнечного сплетения. Возьмись за рукояти тренажера. Выведи ноги вперед и повисни на кольцах, вытянув ноги перед собой. Ладони держи развернутыми друг на друга. Сводя лопатки, подтянись вверх, прижимая локти к корпусу. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

5. ФИТБОЛ

Этот снаряд новинкой не назовешь, но до сих пор очень немногие решаются дополнить свой домашний спортзал надувным мячом. А зря: фитбол крайне полезен для тренировки мышц живота.

Упражнение: группировка на фитболе Встань в упор лежа, поставив на фитбол нижнюю треть голеней и ступни. Ладони держи строго под плечевыми суставами. Напрягая мышцы живота, подтяни колени как можно ближе к животу. Задержись в этом положении на секунду, после чего, не прогибаясь в пояснице, вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 8-10 повторов.

6. ВАЙПЕР

Новейший фитнес-инструмент. В зависимости от веса снаряда (от 8 до 20 кг) его можно не только жать над головой, но и кантовать, подбрасывать и делать с ним свинги, как с гирями. Главный плюс — высокая энергоемкость тренировок.

Упражнение: латеральные выпады Поставь вайпер на попа перед собой. Ноги на ширину плеч, руки держи наготове. Качни вайпер вправо так, чтобы он начал падать. Затем сделай выпад и поймай снаряд за край у самого пола правой рукой. Из этого положения качни вайпер влево, быстро вернись в исходное положение и без остановки выполни выпад влево, поймав вайпер у пола уже левой рукой. Продолжай раскачивать снаряд вправо-влево в течение 30 сек. Это один повтор — сделай таких три.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

СИСТЕМНО ЗАНИМАЮСЬ В СПОРТЗАЛЕ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ. ПРИШЛО ВРЕМЯ СУШКИ. ВОПРОС — МОЖНО ЛИ БЕГАТЬ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НОГ? НЕ ГРОЗИТ ЛИ ЭТО ИЗЛИШНИМ КАТАБОЛИЗМОМ?

Максим Вяткин

Катаболизм — не то, чего стоило бы бояться во время сушки, ибо, по сути, снижение жировой массы — следствие правильно протекающих катаболических процессов в твоем организме, которые ты сознательно стимулировал. Комбинирование же двух разных видов нагрузок — силовых и кардио в течение двух последовательных дней — это один из лучших способов педалировать катаболизм. Так что "вставляй" смело. А от излишней потери мышечной массы и силы тебя спасет только диета, богатая легкоусвояемым белком и не допускающая больших перерывов в поступлении в организм питательных веществ. Плюс не помешают спортивные добавки, вроде BCAA, до и после тренировок обоих видов.

Уравновешивать упражнения надо на одной тренировке или можно разнести на разные дни, к примеру, жим в понедельник, а горизонтальная тяга в пятницу?

Александр

Если ты имеешь в виду систему плоскостной тренировки, в которой количество повторов анатомически противоположных движений (жимы-тяги, приседы-становые и пр.) должны быть уравновешены, то главное — это баланс нагрузок в течение целого тренировочного периода (обычно каждый период длится 4-8 недель). В рамках одной тренировки не имеет большого смысла пытаться уравновесить разнонаправленные нагрузки. Более того, даже в рамках недельного микроцикла возможны осознанные перекосы в сторону того или иного движения, которые позднее будут исправлены. Тут главное — не допускать хронических дисбалансов.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Реплика по поводу статьи: "Как детей" кидать (июль, стр. 86). В упражнении №8 (подтягивания обратным хватом) в одном из вариантов ребенок висит за спиной отца, обхватив его за шею и плечи руками. Ребенок не может рассчитать запас своих силенок и может разжать руки в ЛЮБОЙ момент, а отец его ничем не подстрахует, так как сам висит на перекладине. Опасно, блин.

На мой взгляд, куда больше рискует отец: ребенок, поддавшись восторгу от столь необычных качелей, может слишком сильно сжать папину шею и остаться сиротой. Если серьезно, то риск уронить малыша в этом упражнении есть, только если малыш еще совсем мал; здравомыслящий парень школьного уже возраста руки в таких условиях отпускать точно не будет. Маленьких детей при подтягиваниях крепят к себе в детских переносках. Есть и еще вариант: ребенок хватается за ногу отца, в исходном положении находясь на своих двоих. При подтягивании малыш всего на 30-50 см оторвется от земли и сможет безопасно приземлиться на ноги, если решит отвлечься на что-то более интересное, чем папина тренировка.

09.2012

Guide to Style

Плюс/минус

Обратил внимание, что на улицах появилось много очкариков? Факт. Но не думай, что все дело в резко пошатнувшемся здоровье нации, просто все уже в курсе тренда: медицинские очки — это круто. Особенно, если они в хорошей оправе. Так что выковыривай из своих глаз немодные линзы — и вперед в приличную оптику. Главное, не вздумай покупать очки без примерки и подгонки — будет смешно (всем вокруг) и неудобно (тебе самому).

Replay

Iceberg

Fusion

Dirk Bikkembergs

Zerorh+

Benetton

Montblanc

GF Ferre

По кусочкам

Думаешь, рубашка в заплатках и ботинки с торчащим из них розовым платком — яркие примеры безумного самопала? Нет! Это как раз то, во что тебе следует наряжаться этой осенью, по мнению мировых дизайнеров.

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

Как на праздник

Возвращение из пучин отпускного кутежа к тихим офисным будням не радует никого. Вот тебе рецепт безболезненного перехода от безделья к труду — прихвати немного каникулярной безбашенности с собой. Разбавь текучку в старых стенах новым, нескучным рабочим гардеробом — цветными пиджаками из непривычных тканей и брюками нестандартного кроя, замени галстук на бабочку, а под однотонный костюм надень яркие ботинки.

Майка **Energie**
Костюм **Strellson Premium**
Ботинки **Tod`s**
Очки **Stepper**

Рубашка **Strellson Premium**
Костюм **St.James**
Бабочка **TJ Collection**

Водолазка **BOSS Selection**
Пиджак **Cantarelli**
Брюки **Marco Pescarolo Napoli**
Портфель **TJ Collection**
Очки **Dsquared2**

Водолазка **LAB Pal Zileri**
Костюм **Dior Homme**
Туфли **Santoni**

Рубашка **Cerruti 1881**
Джемпер **TJ Collection**
Пиджак **CK Calvin Klein**
Брюки **Patrizia Pepe**
Туфли **Tod's**
Портфель **Dr.Koffer**

Рубашка **Lacoste**
Джемпер **TRU Trussardi**
Костюм **Guess by Marciano**
Бабочка **H&M**
Очки **John Galliano**

Рубашка **Patizia Pepe**
Костюм **H&M**
Галстук **Energie**
Ремень **Lacoste**

Рубашка **Lacoste**
Свитер **Uniqlo**
Костюм **Hugo**
Ботинки **Tod's**
Очки **John Richmond**
Портфель **BOSS Black**

Модель: **Константин Гертлейн**
(агентство Modus Vivendis)
Фотограф: **GLEB**
Стиль: **Лариса Лазарева,**
Юлия Трушля,
Ассистент **Нардос Аберра**
Ассистент фотографа:
Юлия Савицкая

Съемки проводились
в башне "Федерация".
Благодарим компанию "Поток" за
помощь в организации съемки.

Время и место

Ежегодная часовая выставка в Базеле уже давно позади, но новинки, показанные там, только начинают прибывать в Россию. Мы выбрали самые любопытные.

	МЕХАНИЗМ	ДИАМЕТР, ММ	СТЕКЛО	ВОДО-СТОЙКОСТЬ, М	РЕМЕШОК
Blancpain L-evolution Chronograph Flyback a Rattrapante Дизайн этого хронографа отсылает к спортивным болидам. Безель и циферблат из углеводородного волокна, легкого и прочного. На черном фоне крупные цифры, которые легко считываются, что важно, когда ты мчишься на большой скорости. Кнопка запуска хронографа по форме напоминает крышку топливного бака. Запас хода 40 часов.	калибр 6F9 с колонным колесом	43	сапфировое	300	кожа
Breitling Transocean Chronograph 1461 Классика от Breitling — помимо хронографа и индикатора фаз Луны есть полный календарь (дата, день недели, месяц, год). Календарь, правда, требуется корректировать раз в 4 года, при наступлении високосного, но это не так уж обременительно. Запас хода — 42 часа.	автоматический механизм ETA 2982-A2	43	сапфировое с двусторонним антибликовым покрытием	50	сталь / кожа
Chanel J12 GMT Horlogerie Первые часы, созданные маркой в 1989 году, были женскими (дизайн корпуса, кстати, напоминал форму флакона Chanel №5). Лишь в 2005-м, с выпуском хронографа J12 Superleggera, пошла в серию мужская линия Chanel. Пополнение коллекции-2012 — часы из титановой керамики Chanel J12 Chromatic. Часы легкие (не зря тут титан) и прочные (как-никак керамика). Запас хода — 42 часа.	механизм с автоподзаводом	41	сапфировое	50	титановая керамика
TAG Heuer Carrera Monaco Grand-Prix Бренд TAG Heuer крепко дружит с Автомобильным клубом Монако (ACM), более того, они официальные партнеры. Чтобы подчеркнуть этот факт, в 2012 году в честь этапа "Формулы-1" в Монако TAG Heuer выпустили ограниченную серию часов TAG Heuer Carrera Monaco Grand-Prix. Тираж — всего 3000 экземпляров.	автоматический калибр Tag Heuer Calibre 16	43	сапфировое с антибликовым покрытием	не заявлена	кожа

		МЕХАНИЗМ	ДИАМЕТР, ММ	СТЕКЛО	ВОДО-СТОЙКОСТЬ, М	РЕМЕШОК
	Bell & Ross Vintage WW2 Regulateur Heritage Коллекция Vintage от компании Bell & Ross посвящена летчикам военных лет. Часы WW2 Regulateur Heritage снабжены безелем, похожим на тот, что был на моделях времен Второй мировой — он позволял сидящему в тесной кабине пилоту быстро и точно устанавливать временные отрезки, не снимая перчаток.	механический калибр Dubois Dépraz с автоматическим заводом	49	сапфировое с антибликовой обработкой	50	кожа
	Alpina WoldTimer Manufacture Часы Worldtimer Manufacture от швейцарской часовой марки Alpina предназначены тем, кто вынужден мотаться по всему миру круглый год, — они показывают время в разных городах мира одновременно. Серия ограничена — 8888 экз.	автоматический механизм AL-718	44	сапфировое	100	кожа аллигатора
	Raymond Weil Maestro Quantieme a Aiguille Созданная компанией Raymond Weil в 2010 году коллекция Maestro пополнилась новыми Quantième à Aiguille. Рассмотреть механизм с запасом хода в 38 часов позволяет заднее сапфировое стекло.	механизм RW4800	41	сапфировое с антибликовым покрытием	50	кожа
	Maurice Lacroix Pontos S Марка Maurice Lacroix представила хронограф для аквалангистов Pontos S. Стальной браслет в этих часах легко заменить на гипоаллергенный ремешок с регулируемой длиной, который прочно "сядет" на снаряжение любого типа — хоть рукав гидрокостюма, хоть рукав скафандра астронавта.	калибр Valjoux 7750	43	выпуклое сапфировое с двусторонним антибликовым покрытием	200	сталь / нейлон
	Rado HyperChrome Марка Rado в и без того технологичный век изобрела нечто неожиданное — часы с монолитным корпусом из керамики HyperChrome. Есть варианты в белом и черном цвете. Запас хода — 38 часов.	8 ETA 2681, автоподзавод	42	выпуклое сапфировое	100	керамика
	Frederique Constant Classics Manufacture Frederique Constant разрабатывает собственные часовые механизмы с 2001 года. Корпуса всегда изготавливаются в двух вариантах: просто сталь или сталь с золотым покрытием. У новой модели Classics Manufacture стоит механизм с автоматическим подзаводом, имеющий запас хода 42 часа.	собственный механизм Maxime, калибр FC-710	42	сапфировое	50	сталь / кожа
	Longines Conquest 24 hours Модель из линейки Conquest рассчитана на путешественников. В новинке серии, модели 24 hours — разметка циферблата на 24 часа и функция отображения времени во втором часовом поясе. Запас хода — 48 часов.	механизм с автоподзаводом, калибр L704.2	41	сапфировое с антибликовым покрытием	50	сталь

		МЕХАНИЗМ	ДИАМЕТР, ММ	СТЕКЛО	ВОДО-СТОЙКОСТЬ, М	РЕМЕШОК
	Swatch Chrono Plastic Благодаря компании Swatch пластик прочно осел на запястьях не только школьников, но и серьезных людей (часы этой марки замечены на тренере женской сборной по теннису Шамиле Тарпищеве и на гендиректоре Первого канала Константине Эрнсте). В новой коллекции есть и сдержанные цвета (классический черный, светло-коричневый, серый, антрацитовый, белый), и яркие (красный, оранжевый, синий, ярко-розовый и голубой).	кварцевый механизм	42	пластиковое	30	силикон
	Tissot Racing-Touch Продолжая линейку часов с сенсорным экраном, Tissot выпустили модель для поклонников автогонок — Racing-Touch. Очень удобно для водителей: одним нажатием на экран можно узнать лучшее время прохождения круга или, скажем, который час на другом конце земного шара. Модель сохраняет личные результаты и данные, определяет время в двух часовых поясах. Есть функция будильника с подсветкой, компас и даже индикация времени приливов.	кварцевый механизм с индикатором уровня заряда батарейки	43	сапфировое с антибликовым покрытием	100	каучук / сталь / силикон
	Steinmeyer Jolly Roger Немецкий часовой бренд Steinmeyer представил коллекцию “Веселый Роджер” для подводного плавания. Модели снабжены гелиевым клапаном, защищающим корпус от декомпрессии, и завинчивающейся головкой, предохраняющей часы от попадания воды. Хорошо читаемый циферблат с люминесцентными стрелками поможет дайверу следить за часами и минутами в условиях низкой видимости.	Miyota	45	ударопрочное минеральное	1000	полиуретан
	Balmain Classica Chrono Gen Запущенная в 2005 году коллекция Classica Chrono предназначалась женщинам — такие часы даже вручали победительнице конкурса красоты “Мисс Швейцария”. В этом году Balmain наконец пополнили эту коллекцию мужской моделью — Classica Chrono Gen.	кварцевый	46	сапфировое	50	кожа
	Louis Erard Heritage Главный принцип, заложенный когда-то Луи Эраром, — “наша марка производит только механические часы” — до сих пор в действии. Хронограф Heritage, пополнивший одноименную коллекцию, выполнен в корпусе из нержавеющей стали, с указателем даты и дня недели.	ETA 7750 Valjoux с автоподзаводом	40	сапфировое с антибликовым покрытием	50	кожа
	Michel Herbelin Newport Trophy Grand Sport Automatic Коллекция спортивных часов Newport французской компании Michel Herbelin пополнилась профессиональной дайверской моделью Trophy Grand Sport Automatic. Корпус сделан из стали, стрелки с красными наконечниками оживляют довольно сдержанный дизайн. Запас хода — 40 часов.	3 ETA 7750 Chrono Automatic	45	сапфировое	50	кожа

● **GMT** — сокращение от Greenwich Mean Time — время по Гринвичскому меридиану, принятое за точку отсчета для всех 24 административных часовых поясов планеты. Например, летнее время в Москве — GMT+3 часа. В часах данная функция означает, что они могут показывать время во втором часовом поясе.

● **Хронограф** — часовой механизм, в который интегрирован секундомер. С его помощью можно засекать длительность разных процессов.

● **Индикатор запаса хода** — показывает, сколько еще будут идти часы и когда начинать волноваться о том, что завод скоро кончится.

		МЕХАНИЗМ	ДИАМЕТР, ММ	СТЕКЛО	ВОДО-СТОЙКОСТЬ, М	РЕМЕШОК
	Hamilton Khaki X-Patrol В “бортовом журнале” компании Hamilton длинный перечень часов авиаторов, но в честь 120-летия марка выпустила еще одну модель — X-Patrol. Главная особенность в том, что поворотом безеля можно менять единицы измерения: мили на километры, футы на метры, галлоны на литры, фунты на килограммы, и наоборот. Запас хода — 60 часов.	H21 хронограф	42	сапфировое с антибликовой обработкой	100	кожа / каучук / сталь
	Jacques Lemans Milano Спортивные часы — визитная карточка австрийского часового бренда Jacques Lemans. Модель Milano тоже из коллекции Sports. Тех, кого утомляет определять время по стрелкам, есть и цифровой индикатор часов, минут и секунд, даты и дня недели. А заодно тут есть будильник.	кварцевый механизм	46	ударопрочное Crystex	100	кожа / сталь
	Eberhard Tazio Nuvolari Data Девять лет назад компания Eberhard & Co запустила серию хронографов, посвященную легендарному мото- и автогонщику Тацио Нуволари. Формой эти часы напоминают хронографы с приборных панелей гоночных машин тех лет. Первая коллекция выпускалась в память о его победе в гонках 1936 года на Лонг-Айленде. В этом году в честь 120-летия со дня рождения гонщика вышла Tazio Nuvolari Data — первая модель в коллекции с индикацией даты.	хронограф с автоподзаводом, калибр на базе ETA 7750	43	сапфировое с антибликовым покрытием	30	кожа аллигатора
	Seiko Astron Этого события мы ждали давно — часы, автоматически определяющие часовой пояс, дату и точное время в любой точке планеты. Компания Seiko разработала собственный, запатентованный GPS-приемник с низким потреблением энергии и вставила его в часы Astron. Календарь Seiko Astron рассчитан на период до февраля 2100 года. Работают часы на солнечной энергии, поэтому никаких замен батареек не требуется.	калибр 7X52	47	сапфировое	100	силикон / титан
	TechnoMarine Locker Марка TechnoMarine зародилась на Лазурном берегу Франции. Яркие ремешки модели Locker (переводится как “шкафчик”) — напоминание о пляжах Сан-Тропе, где каждый посетитель получал браслет с ключом от персонального шкафчика для переодевания. К тому же у часов — целый набор сменных силиконовых крышек корпуса, дабы не наскучили. Выбор цвета целиком зависит от настроения владельца.	Miyota FC20, кварцевый	45	минеральное	200	ткань
	Versace V-Race Soft Touch Модный дом Versace представил спортивную модель V-Race с безелем из каучука, функциями двойного времени и будильником. И куда же без фирменного знака Versace — он красуется на отметке 12 часов.	кварцевый ISA 8176-1990	46	сапфировое	50	кожа
	Certina DS MULTI-8 Швейцарская марка Certina представила полностью черную версию модели DS MULTI-8. Еще в 1959 году компания разработала свою известную концепцию DS — Double Security (что значит “двойная надежность”), обеспечившую часам исключительную стойкость и водонепроницаемость. В черной версии, как и в серебристом оригинале, есть будильник с вибросигналом и календарь до 2099 года.	кварцевый аналого-цифровой многофункциональный механизм ETA E49.351	42	сапфировое с антибликовым покрытием	100	кожа с тиснением под углеволокно

Тонкие материи

Кожа вокруг глаз самая нежная, именно поэтому мимические морщины первым делом атакуют именно ее. Бьют, что называется, не в бровь, а в глаз. Постоянный недосып, стрессы, гулянки и возлияния тоже меняют твой взгляд на мир — то мешки под глазами, то синяки... Заботься о глазах с помощью этих средств.

1. BIOTHERM HOMME охлаждающий гель для глаз с тремя массажными роликами. Снимает признаки усталости, действует мгновенно. В составе — кофеин, марганец.

2. GENOLIER крем от морщин. Повышает упругость кожи и замедляет появление новых морщин. В составе — L-фукоза и витамин Е.

3. CLARINS MEN нежирная сыворотка для кожи вокруг глаз. Разглаживает морщины, увлажняет кожу. В составе — экстракт дерева гинкго.

4. PAYOT HOMME эмульсия от морщин. Максимально увлажняет кожу, укрепляя ее. В составе — протеины пшеницы и витамин Е.

5. KIEHL'S средство для кожи нижнего века в форме стика. Точечно наносится на проблемную зону. В составе — арктический корень (он же - корень родиолы).

6. SISLEY фитоароматическая эмульсия. Тонизирует и укрепляет кожу вокруг глаз и губ. В составе — хмель, хвощ и огурец.

7. LANCASTER крем вокруг глаз. Насыщает кожу кислородом и маскирует темные круги. В составе — конский каштан и экстракт апельсина.

ФОТО: LEGION-MEDIA, SIM-ФОТОСТУДИЯ

СОВЕТ: НАНОСИТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, ДВИГАЯСЬ ОТ ВНУТРЕННЕГО УГЛА ГЛАЗА К ВИСОЧНОЙ ЧАСТИ, ПОХЛОПЫВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ, НЕ РАСТЯГИВАЯ КОЖУ.

8. GIVENCHY MAN лифтинг-гель для век из линии Givenchyman с роликовым аппликатором. Массирует кожу металлическими шариками, усиливая действие средства, устраняющего отеки и темные круги. В составе есть кофеин.

9. BABOR MEN крем для век с дозатором и аппликатором. Снимает отечность и устраняет темные круги. В составе — хмель и сибирский женьшень.

10. ACADEMIE MEN — гель для контура глаз. Укрепляет кожу, снимает раздражение и покраснения. В составе — экстракты дуба и березы.

11. ARNAUD средство ухода для контура глаз. Уменьшает морщины и устраняет мешки под глазами. В составе — кофеин и ягоды годжи (тибетский барбарис).

12. DIOR HOMME сыворотка для контура глаз. Подтягивает и укрепляет кожу, не оставляет на ней жирного блеска. В составе — кофеин.

13. ELEMIS крем для век. Восстанавливает эластичность кожи, разглаживает мелкие морщины. В составе — экстракт женьшеня.

14. CELLMEN гель для зрелой кожи. Подтягивает и увлажняет кожу, устраняет темные круги. В составе — экстракты ромашки и зародышей пшеницы.

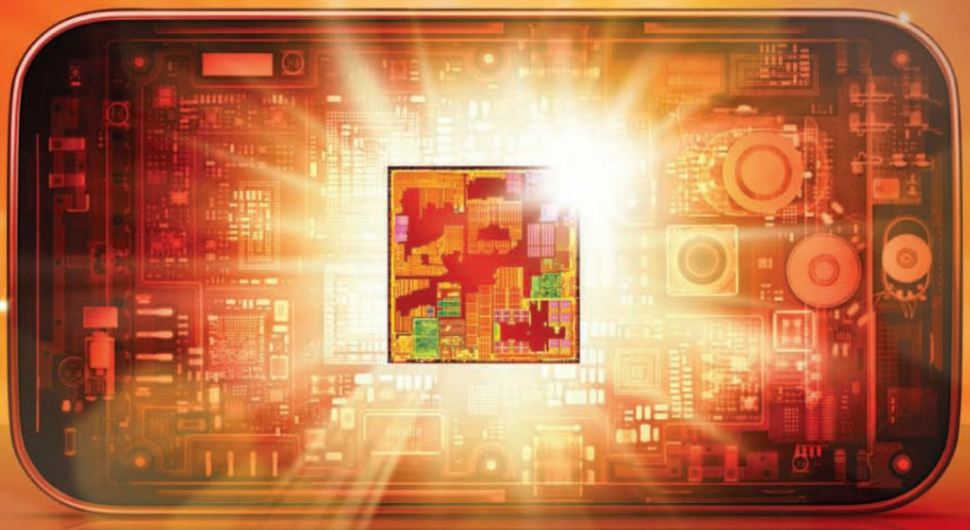
15. CHANEL крем для век. Минимизирует признаки возрастных изменений. В составе — мадагаскарская ваниль.

16. MATIS гель против темных кругов и отеков, без отдушек. Убирает синеву и мешки, впитывается мгновенно из-за нежирной текстуры. В составе — конопляное масло и воск.

17. KENZOKI ледяной крем для глаз. Уменьшает отечность вокруг глаз. В составе — цветок имбиря и масло манго.

18. L`OREAL MEN EXPERT гель с роликовым аппликатором. Делает темные круги менее заметными. В составе — кофеин и витамин С.

snapdragon
by Qualcomm



Больше возможностей – меньше границ

Переходите на новый уровень мобильности с процессорами Snapdragon™ от Qualcomm®. Лучшая в своем классе платформа «всё в одном» с молниеносной производительностью и непревзойденным временем работы от одной подзарядки. Загружайте любимые сайты за доли секунды, смотрите потоковое HD-видео и наслаждайтесь реалистичными играми в формате 3D. С процессорами Snapdragon™ ваш смартфон может больше, чем вы предполагали.

Узнайте больше на сайте
www.qualcomm.eu/ru/snapdragon
или протестируйте скорость Snapdragon™
в центре мобильной связи

СВЯЗНОЙ

Qualcomm и Snapdragon являются торговыми марками Qualcomm Incorporated, зарегистрированными в США и других странах. Логотип Snapdragon является товарным знаком Qualcomm Incorporated.
Реклама

TECH GUIDE 2012

90 НОВЫХ ГАДЖЕТОВ ДЛЯ МУЖЧИН

Сегодня техника переживает то же, что и человек 200 тыс. лет назад. Недавно тупая и способная от силы на 1-2 функции, она становится разумной. У нее появляются мозги, она может менять свои возможности с помощью разных приложений и даже понимать слова и жесты. Возможно, скоро поумневшие кофеварки и электровеники захватят наш мир, но пока у тебя есть шанс попробовать себя в роли их повелителя и стать очевидцем конца железного века.

Мы вступаем в новый век, где важнее не hard, а soft и программы ценятся выше, чем устройства, на которые они установлены. Поэтому ты найдешь в этом Гиде не только гаджеты, но и приложения для них.

При этом никуда не делась и старая добрая брутальная техника. Ты заметишь это с первого же материала, где робот-газонокосильщик соседствует с олдскульным мотоциклом и электропилой.

Объединяет их одно — каждый попавший в наш Гид прибор умеет делать свою работу либо лучше своих собратьев, либо не так, как это было принято раньше.

Ну а чтобы тебе было приятнее смотреть на все это техническое счастье, мы сняли не только железки, но и супермодель Ирину Шейк, которая тоже имеет к технике определенное отношение: она сыграла одну из героинь игры Need For Speed: The Run.

29
Solar Joos Orange

182 ГАРАЖНОЕ ХРАНЕНИЕ
184 НА SMART ВНИМАНИЕ
188 СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
192 ОНИ ВСЕ СНИМУТ
194 САУНДЧЕК
198 НЕРЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ
200 ЗАОБЛАЧНЫЙ СЕРВИС
204 ДОМ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО
206 НА СОН ИДУЩИЙ

ГАРАЖНОЕ ХРАНЕНИЕ

Перед тобой то, что должно быть в гараже мечты-2012, помимо Ferrari F12berlinetta. Впрочем, если у тебя нет гаража, но есть кладовка, трава и сучки, тебе тоже сюда: решим все проблемы и даже лампочку ввинтить поможем.

01
Karcher K 5.200

Минимойка нужна, не только если ты регулярно читаешь на своей машине надпись "помой меня", но и если у тебя есть дача или загородный дом. К Karcher K 5.200 предлагается такое количество аксессуаров, что число задач, которые она решает, давно вышло за пределы чистки автотранспорта. Давай по порядку: шланг для прочистки труб позволит избавиться от засоров в водостоках, телескопическая трубка — вымыть фасад дома или рольставни, насадка для очистки плоских поверхностей — привести в порядок дорожки или террасу, комплект для мойки окон — ну ты понял. Для машины аксессуаров тоже много, включая набор для мытья днища. Да и мотоцикл, если Ирина Шейк его опять испачкает, помыть будет несложно — набор для очистки байков, мотороллеров, велосипедов и мопедов стоит 2797 руб. Сама же мойка, которая, кроме прочего, умеет брать воду не только из водопровода, но и из открытых емкостей — например, пруда или бочки, стоит **11 990 руб. karcher.ru**

Как выбрать лампочку будущего?

ЯРКОСТЬ

Забудь о ваттах — они показывают, сколько лампочка жрет энергии, а не то, как ярко она светит. Внимание на люмены (лм), которые обязательно указывают на современных лампах. Учти, что старая 100-ваттная лампа накаливания светит на уровне 1700 лм. Используй это как ориентир при поиске для нее замены. Обычно с той же работой легко справится 20-ваттная светодиодная лампа.

ТЕМПЕРАТУРА ЦВЕТА

Любишь старые добрые лампочки за их мягкий свет? Не волнуйся, не все современные аналоги зальют твое жилище мертвенно-бледными лучами. Ищи в их характеристиках показатель, измеряющийся в кельвинах (К), — самые комфортные значения в районе 3000 К. Чем выше от этой цифры, тем белее, а потом и синее будет освещение.

ВИДЫ

Самые долгоиграющие — светодиодные, или LED-лампы (при работе 10 часов в сутки живут до 15 лет), лучше их и предпочесть лампам накаливания и люминесцентным аналогам.

02 Оптолюкс E27
876 руб. optogan.ru

03
WORX JAWSAW WG308E

Внутри этой пасти вверх-вниз ездит цепная электропила, которая разрежет все, что попадет между "челюстей". Лучше всего Jawsaw подходит для обрезания сучьев на деревьях. Двигатель — 600 Вт. Вес — 3,9 кг. Может, это и не самая мощная пила на свете, но уж точно одна из самых необычных. **8300 руб. worxtools.com**

04
RIDGID SEESNAKE MICRO

Мини-видеокамера на гибком шланге (90 см) позволит узнать, почему в трубе не сливается вода и есть ли жизнь за плинтусом. **11 629 руб. ridgidtool.ru**

05
HUSQVARNA AUTOMOWER 265 ACX

Если верить американским фильмам, заводить газонокосильщика опасно. Мы предлагаем тебе робота, способного взять на себя заботу о газоне на площади до 6000 м² (это 60 соток, если по-нашему). 265 ACX не только будет сам подстригать траву в любую погоду и возвращаться на базу для подзарядки, но еще и пришлет хозяину эсэмэску, если что-то пойдет не так. А теперь о грустном — цена. **245 900 руб. (для меньших участков есть вариант за 129 900 руб). husqvarna.ru**

06

MOTO GUZZI V7 RACER

Нам нравится, как выглядят машины и мотоциклы, произведенные в глубинах прошлого века, но не нравится, что они текут и ломаются. Поэтому вот надежный и абсолютно новый Moto Guzzi V7 Racer, сделанный в стиле олдскульных кафе-рейсеров. Он не такой уж мощный (744-кубовый V-twin выдает 48 “лошадей”), зато красив, почти как Шейк. Сама же Ирина с радостью взгромоздилась на этот байк, потому что на нем тот же номер, что и на игровой футболке ее жениха Криштиану Роналду. **540 тыс. руб.**
motoguzzi.it

НА SMART ВНИМАНИЕ

Телевизор сегодня — это почти компьютер. Поэтому и вопросы при выборе современного "ящика" надо задавать соответствующие.

1. *Много ли приложений?*

Ситуация с приложениями для ТВ сейчас напоминает то, как обстояли дела с программами для смартфонов несколько лет назад: многие уже купили устройства, но далеко не все скачивают софт (не все даже подключают телевизор к интернету). Правда, ситуация меняется на глазах. Так что скоро слова "ТВ-программа" окончательно перестанут обозначать вырезку из газеты или журнал с Киркоровым на обложке.

2. *Какой процессор?*

Как правило, во флагманских моделях "умных" телевизоров стоят двухъядерные процессоры — без них сложно выполнять несколько задач одновременно и "на ходу" конвертировать 2D-фильмы в 3D (а эту опцию поддерживают почти все старшие модели 2012 года).

3. *Какие форматы читает?*

Встроенный плеер с поддержкой большинства видеоформатов позволит смотреть фильмы с флешки. Так как страна активно переходит на цифровое вещание, важно обратить внимание еще и на стандарты, которые принимает тюнер: эфирное телевещание в России будет осуществляться в стандарте DVB-T2.

4. *Умеет ли телевизор скачивать обновления?*

Умеет, и даже более того: Samsung представил специальный набор Evolution Kit, который с 2013 года позволит апгрейдить телевизоры не только с точки зрения софта, но и на уровне аппаратных решений. В наборе — чип, при подключении которого в специальный разъем "ящик" будет обретать новые возможности.

5. *А с другими устройствами общаться он может?*

Smart TV вполне по силам через Wi-Fi получать и воспроизводить файлы с других твоих девайсов (медиаплеера, компьютера, планшетника, смартфона). В некоторых случаях есть и обратная связь — когда телевизор передает ТВ-картинку на экраны других устройств, позволяя тебе смотреть футбол или "Голые и смешные" в любом туалете квартиры.

А ЕЩЕ МОГУТ ТАК

Перед тобой телевизоры-флагманы от разных фирм. Описание возможностей каждого из них занимает пару страниц, но мы выбрали по одной любопытной функции.

07 SAMSUNG ES8000

Технология Smart Interaction позволяет обойтись без пульта — управлять жестами и голосовыми командами (на 30 языках). А еще ТВ запомнит тебя в лицо и будет автоматически включать тебе то, о чем вы с ним договорились заранее. От 74 990 руб. samsung.ru

Стартовый пакет

Вот приложения*, которые нужно поставить на свой Smart TV в первую очередь.

YOUTUBE

Набери в поиске “Men’s Health” и загляни за кулисы журнала. Посмотри, например, как мы снимали на обложку февральского номера Сергея Бадюка или как он показывал нам свою тренировку.

I-SOCIAL TV

Соберет все твои фотографии и фотографии друзей из социальных сетей.

FACEBOOK

Посмотри на свою ленту на непривычно большом экране. Можешь, кстати, зайти в группу Men’s Health Adventure и узнать о тех путешествиях и приключениях, которые мы для тебя подготовили.

NOW.RU

Новинки и классика кино, свежие и архивные серии телесериалов уже у тебя дома и теперь не на экране компьютера, а там, где им и место, — в телевизоре.

SKYPE

Видеозвонки заставят тебя расстаться с привычкой сидеть перед телеком в семейниках.

SPORTBOX.RU

Следи за новостями Олимпиады и смотри видеоархив игр чемпионата Европы по футболу 2012 года.

CUT THE ROPE

Игра поможет убить время, пока по “ящику” идет реклама.

ANGRY BIRDS

И пусть весь мир подождет.

08

SONY BRAVIA KDL-46HX853

Сегодня телевизор не оставляет дизайнерам места для творчества — это почти всегда просто экран в узкой рамке. Отдушина для них — подставки. Самая крутая, пожалуй, у этого Sony. Кстати, в нее встроена акустическая система 2.1, так что это не просто кусок металла. **От 69 999 руб. sony.ru**

09

PANASONIC TH-152UX1W

Это даже не телевизор, а профессиональная плазменная панель размером 3,4 на 1,8 м, но она имеет одну характеристику, которая скоро обязательно придет и в обычные ТВ, — поддержку 4K. Это значит, что экран может показывать изображение с разрешением 4096x2160, что в четыре раза превышает Full HD. Кстати, в этой статье тебя ждет еще два устройства с поддержкой 4K. **30 000 000 руб. panasonic.ru**

* Некоторые из приложений привязаны к конкретным маркам телевизоров и для других Smart TV могут быть недоступны.

10
PHILIPS CINEMA 21:9 PLATINUM

Дает возможность двум людям играть между собой, при этом каждый из них будет видеть во весь экран свою картинку (если не забудет надеть 3D-очки). **199 990 руб. philips.ru**

11
LG LM960V

Обычно домашнее 3D получается благодаря тому, что очки попеременно открывают то один, то другой глаз, давая каждому из них свою “картинку” (это называется активное 3D). Минус в том, что таким очкам нужна батарейка, что делает их тяжелее, кроме того, от мерцания могут уставать глаза. У LG Cinema 3D другая система — поляризационная пленка на экране и на очках позволяет каждому глазу видеть свое изображение (пассивное 3D). Результат — легкие (16 г) очки, без подзарядки и мерцания. Для людей с плохим зрением есть специальная модель — она крепится к их очкам клипсами. **От 89 990 руб. lg.com/ru**

Делают ТВ умнее

12 LG SP820

Медиаплеер — девайс, необходимый тем, кто еще не купил Smart TV. Он даст возможность выходить в интернет, смотреть фильмы с жестких дисков, флешек и устройств в домашней Wi-Fi-сети. 6990 руб. lg.com/ru

13 SONY BD-S790

3D Blu-ray-плеер с поддержкой 4K и возможностью дотягивать фильмы в Full HD до этого заоблачного качества. Естественно, так как это старшая модель, то и встроенный Wi-Fi у нее тоже есть, как и доступ к интернет-сервисам Sony. На момент выхода номера цена неизвестна. sony.ru

14 ONLIME TELECARD

Эта штука позволит тебе самостоятельно (без вызова мастера и покупки внешнего ресивера) подключить цифровое телевидение. Карточка OnLime TeleCARD устанавливается в CI или CI+ слот телевизора, после чего твой “ящик” будет через обычную ТВ-антенну принимать более ста цифровых и HD-каналов. Также тебя ждут электронная программа передач, всплывающее окно с информацией о том, что ты смотришь, и поддержка вещания на иностранных языках. 2500 руб.onlime.ru

ЕСЛИ НЕ НУЖЕН ТЕЛЕВИЗОР

То, возможно, нужен проектор? У нас есть два варианта: для максималистов и реалистов.

15
Sony VPL-VW1000ES

Проектор перестройки. Он скорее в будущем, чем в настоящем, ведь главная сила этого девайса — возможность воспроизводить видео с разрешением 4K, как ты уже запомнил, в четыре раза превышающим Full HD. Звучит как сказка? Пока ею и является: дело в том, что 2,5 минуты такого видео “весят” 500 Гб. **1 190 000 руб. sony.ru**

16
Epson EH-TW3200

У Epson есть и 3D-проекторы, и даже модель с док-станцией для iPhone, о которой мы уже писали в мартовском номере, но все же нам больше по душе эта “рабочая лошадка”. 3200-й — это пропуск в мир проекторов с качеством Full HD, который легко заткнет за пояс любой телевизор, ведь с ним ты получишь диагональ экрана до 300 дюймов (для сравнения, самый большой ТВ в этой статье — Panasonic TH-152UX1W — имеет диагональ 152 дюйма и стоит при этом, как самолет). А вот Epson EH-TW3200 обойдется во вполне вменяемые 53 800 руб. **epson.ru**

Men's Health adventure

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

3-9 сентября. **Северный Урал**
Восхождение на 4 вершины Уральских гор

5-11 сентября. **Кольский полуостров**
Тур на джипах по северу полуострова «69 параллель»

11-18 сентября. **Турция** (new)
Восхождение на легендарную гору Арарат (5137 м.)

27 декабря-5 января. **Танзания**
Восхождение на высочайшую гору Африки Килиманджаро (5895 м.)

2-10 февраля 2013. **Северный Урал**
Экспедиция на снегоходах на плато Маньпупунер

17-24 марта 2013. **Байкал** (new)
Джип-экспедиция по льду озера

Подробная информация
и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
Men's Health Adventure

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Перед тобой список того, с чем стоит бежать из города, если цель побега — активные развлечения.

17
WEXLER TOUCH GLOVES

Эти симпатичные перчатки решают проблему использования гаджетов с тачскринами в холодное время года. Теперь тебе не придется снимать перчатку, чтобы ответить на звонок или поменять музыку в плеере.
399 руб. wexler.ru

18
RECON MOD LIVE

Экран, который устанавливается в очки для горных лыж (совместим с моделями от Alpina, Uvex, Briko и Zeal). Он поможет почувствовать себя Терминатором, ведь прямо перед твоими глазами будет выводиться информация о высоте, скорости и преодоленной дистанции. На этом же экране будут появляться смс и информация о входящих звонках с твоего телефона, а также картинка с экшн-камеры, чтобы контролировать съемку (камера продается отдельно). Есть в Recon Mod Live и карта, на которой можно всегда увидеть, где ты сейчас находишься, а если такой гаджет есть и у подруги — то где находится она. Управлять системой несложно — на резинку очков крепится джойстик. **$399* ($299 за модель без поддержки работы с видеокамерой). reconinstruments.com**

Покачивай

Приложения для смартфонов и планшетников.

BACKCOUNTRY NAVIGATOR
Превратит смартфон в полноценный навигатор, оборудованный цифровым компасом, способный работать с картами оффлайн и задавать маршрут по азимуту. Есть возможность записывать свой путь в режиме GPS-трекинга (бесплатно, Android).

ULTIMATE RUNNING RACES
Выбери одно из 500 крупнейших состязаний по бегу. Есть поиск с учетом даты, страны проведения, длины маршрута и высоты над уровнем моря ($2,99, iOs).

COLUMBIA'S GPS PAL
Электронный GPS-дневник путешествий и спортивных походов. Наноси на карту маршрут, дополняя его своими комментариями, фотографиями, видеозаписями, и делись через соцсети (бесплатно, iOs).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
Сборник советов по оказанию экстренной медпомощи для тех, кто не закончивал медицинских университетов (бесплатно, Windows Phone).

WHAT KNOT TO DO
Карманный каталог веревочных узлов с пошаговыми инструкциями (бесплатно, iOs).

OUTDOORS WORLD MAPS
Занимайся пешим туризмом в любой точке планеты без необходимости подключения к интернету. Главное — не забудь заранее загрузить карты необходимой местности (бесплатно, iOs).

19
OOPSMARK WINE RACK

Крепление для бутылки вина на раму велосипеда — полезная штука на случай пикника у обочины. Ну или просто необычный подарок любителю покрутить педали. **$29 oopsmark.ca**

20
EXOTAC NANOSTRIKER

Маленькое, но при этом эффективное огниво, поможет разжечь костер в самых сложных условиях. Кстати, огниво, нож и бутылка с водой — те три вещи, с которыми герой нашей майской обложки Беар Гриллс прошел через все свои испытания, и он уверен: этого достаточно, чтобы выжить. Чем не аргумент в пользу того, чтобы иметь Exotac nanoStriker всегда при себе? Весит он всего 14,5 г, а места в длину занимает всего 85 мм.
1530 руб. exotac.com

* Если цена в долларах, гаджет официально в РФ не продается. Но ты можешь купить его через интернет, например, на eBay.ru (российское представительство eBay открылось в этом году).

21

SUREFIRE UB3T INVICTUS

Когда в следующий раз увидишь в кино, как плечистые мужчины с надписями SWAT на куртках вламываются в темное логово злодеев, знай — в руках у них фонари SureFire. Максимально яркие и неубиваемые, они практически не имеют слабых мест. Минус один — цена. И если Ирина Шейк как одна из самых высокооплачиваемых моделей мира может себе позволить фонарь за $550 (вот она как раз им хвастается), то мы с тобой — не всегда. Поэтому вот тебе аналог — JetBeam BC40, яркость которого даже чуть больше (830 люмен против 800), и "бьет" он на 344 м.
2600 руб.

22

BLUNT XL_2

Зонт на двоих, созданный с учетом законов аэродинамики по запатентованной технологии радиальной нагрузки (Radial Tensioning System, RTS): двойные распорки, плавающие ребра и тупые наконечники распределяют усилие по всей поверхности Blunt, позволяя ему выдерживать порывы ветра до 110 км/ч. В общем, этот зонт скорее превратит тебя в Мэри Поппинс, чем сломается. **4500 руб.**

23
ZIPPO HAND WARMER

Каталитическая грелка для рук может согревать тебя 12 часов, расходуя всего 11 г бензина Zippo. Нет дыма, нет огня, а есть только хитрая реакция выделения тепла при беспламенном окислении паров бензина в присутствии катализатора. Внутри грелки резервуар, заполненный пропитанной бензином ватой, сетчатый патрон с катализатором и крышка с вентиляционными отверстиями. Пары бензина из ваты проходят через патрон и окисляются (сгорают без пламени), продукты реакции выходят через отверстия в крышке, оттуда же поступает воздух. Устройство абсолютно безопасно и рассчитано на то, чтобы греть руки внутри карманов или перчаток на рыбалке, охоте, в турпоходе. **1700 руб. zippo.ru**

24
GRACE ECO TERRA

Непотопляемая звезда outdoor-вечеринок. Внутрь этого бумбокса убирается iPhone, iPod либо другой телефон или Mp3-плеер, после чего Grace Eco Terra можно ронять, оставлять под дождем и даже окунать в бассейн — центр тяжести расположен таким образом, что колонки будут торчать из воды, не давая пловцам заскучать в тишине. **$149,99. gracedigitalaudio.com**

25
CAMELBAK ALL CLEAR

Бутылка, которая всегда будет полна питьевой водой: в крышку Camelbak All Clear встроена ультрафиолетовая лампа, за минуту, как обещают, убивающая 99,9999% бактерий и 99,99% вирусов. Объем — 0,75 л, одного заряда батареи хватит на 80 очисток. Всего ее ресурс — 10 тыс. циклов, то есть с ней можно примерно семь лет прожить вдали от источника чистой воды. **$99 camelbak.com**

26
HEIMPLANET: THE CAVE

Чтобы поставить эту палатку, достаточно пары минут: достаешь ее из чехла, расстилаешь, подключаешь к ниппелю насос и качаешь — вскоре трубы каркаса наполнятся воздухом и, распрямившись, гордо поднимут конструкцию. Все — осталось ее закрепить. Внутри есть место для троих спящих. Вес палатки — 5,2 кг. **24 999 руб. heimplanet.ru**

27
IAIN SINCLAIR CARDSHARP

Острый, как лезвие, нож, который в сложенном виде занимает столько же места, как и кредитная карточка. **990 руб. iainsinclair.ru**

28
LED LENSER H7

У шахтеров такой фонарь называется "коногонка". Но эту модель столь страшным словом называть не хочется — Led Lenser H7 за свой дизайн даже получил престижную награду iF. В наш же журнал он попал за то, что может 75 часов беспрерывно освещать твою дорогу лучом яркостью 170 люмен. Вес — 120 г, заряжать можно от розетки или от USB. **1800 руб. ledlenser.ru**

КАТУШКИН

Нужен для поиска людей, которые катаются на том же, что и ты: велосипед, лыжи, кайт, ролики, скейт, коньки, сноуборд (список пополняется). Обсуждай новые места, собирай тусовку единомышленников (бесплатно, iOS, Android).

TRAVELRUSSIA

Поможет быстро найти в любом городе России ближайшую аптеку, АЗС, банкомат, магазин, поликлинику, отдел полиции, нотариуса или гостиницу (бесплатно, Windows Phone).

SKIERSAPP

Для горнолыжников: ведет статистику спуска и позволяет соревноваться с друзьями, чтобы определить: кто был самым быстрым, а кто испытывал самую мощную нагрузку.

"КНОПКА SOS!"

Советуем тем, кто передвигается на мотоциклах. При удержании кнопки "SOS!" на экране в течение 4-5 секунд происходит вызов на телефон Call-центра MotoPeople 8 (800) 555-4-911 с одновременной передачей GPS-координат. Если ты заранее заполнил анкету на сайте, оператор сразу определит учетную запись звонящего. Останется только выяснить, что произошло и какая помощь требуется. Варианты: вызвать скорую, ДПС и страхового агента; оповестить доверенное лицо; отправить смс волонтерам, находящимся в том же районе; получить юридическую консультацию и советы врача по оказанию первой помощи пострадавшим при ДТП.

29
SOLAR JOOS ORANGE

Мощное и эффективное портативное зарядное устройство на солнечных батареях: за час на солнце оно соберет достаточно энергии, чтобы твой телефон зарядился на два часа разговора. Полная же зарядка Solar Joos Orange займет 12 часов на солнце (или 8 часов от розетки) и обеспечит энергией четыре мобильника. Приятно, что аккумулятор этого девайса (5400 мАч) будет заряжаться даже при 100%-ной влажности и температурах от -20 ˚С до +60 ˚С. **$149 solarjoos.com**

30
GARMIN GTU 10

Этот GPS-трекер поможет тебе всегда знать, где находится ребенок, собака или жена (если твое имя Отелло). Просто крепишь трекер к рюкзаку сына или ошейнику жены и можешь отслеживать их перемещения через компьютер или смартфон (Android и iOS). Можно создать "безопасные зоны", при пересечении границ которых тебе на телефон будет приходить смс, или настроить программу так, чтобы давала знать, если трекер начинает двигаться слишком быстро (актуально для ребенка, у которого нет машины). Для совсем дотошных есть режим, сообщающий о положении трекера каждые 15 секунд. Первый год после покупки слежение по России и Европе бесплатно. **9020 руб. garmin.ru**

31
SONY DEV-3

Когда ты снова увидишь, как пришельцы садятся на твой огород, лучше, если у тебя будет под рукой этот бинокль. Не только потому, что он даст тебе 10-кратное увеличение, но и потому, что Sony DEV-3 запишет все, что ты видишь, в HD-качестве и даже в 3D. Автоматическая фокусировка, оптический стабилизатор, слот для карт памяти Memory Stick DUO или SD и возможность делать фотографии — короче, незаменимая вещь для охотников, путешественников и мужчин, живущих напротив женских бань. **53 999 руб. sony.ru**

ОНИ ВСЕ СНИМУТ

Если ты ищешь ценные кадры, эти фотоаппараты помогут тебе.

32

CANON EOS 650D

История камер Canon EOS началась в 1987 году как раз с модели 650, и вот 25 лет спустя выходит ее тезка. В свое время с 650-й начался переход на EF-объективы (у них появился встроенный электромотор, и механическую связь с телом камеры сменили электронные контакты). Новая 650-я тоже может похвастать, пусть и не столь революционными, но изменениями по сравнению с предшествовавшей 600D. Самых очевидных два: сенсорный экран (3") на шарнире с поддержкой мультитач и система двойной фокусировки по 9 точкам, обеспечивающая отличную резкость во всех режимах, включая видео (Full HD 1920x1080). Сердце камеры — 18-мегапиксельная матрица и мощный процессор DIGIC 5. **34 999 руб (с объективом 18-15). canon.ru**

Странные кадры

33 LOMOGRAPHY LOMOKINO

Снимает кино самым олдскульным образом: ты крутишь ручку, и происходящее записывается на 35-миллиметровую пленку (как в пленочных фотоаппаратах). К твоим услугам черно-белые, негативные, пленки для слайдов и редскейл. На катушку влезает фильм на 50-60 секунд. 3000 руб. lomography.ru

34 LYTRO

Первая камера, позволяющая менять точку фокусировки после съемки. Снял, например, как Ирина Шейк бежит через дорогу к Криштиану Роналду, и потом весь вечер споришь с подругой, на кого перевести фокус: на супермодель или на футбольного мачо. От $399 lytro-russia.ru

35 OLLOCLIP

У iPhone4S 8-мегапиксельная камера, так почему бы не дополнить ее сменными объективами? Вот они: "рыбий глаз", широкоугольник с охватом на 180 и макрообъектив с 10-кратным зумом крепятся на угол телефона и пригодятся как в режиме фото, так и при видеосъемке. 3000 руб. olloclip.com

36

NIKON 1 J1

Эта компактная 10-мегапиксельная камера работает со всеми "взрослыми" объективами Nikon, и уже за одно это ее стоило включить в наш гид. Есть у J1 и другие достоинства, например, ты можешь снимать на нее HD-видео и прямо во время съемки делать фотографии. А еще она умеет выдавать 10 снимков в секунду. **8700 руб. nikon.ru**

37

NOKIA 808 PUREVIEW

То, что это неплохой смартфон на старой доброй Symbian, — не главное. Важнее то, что находится с обратной стороны телефона, — там 41-мегапиксельная камера с объективом Carl Zeiss. Еще несколько лет назад это звучало бы как шутка, но сегодня такой монстр лежит на прилавке и ждет тебя. **26 990 руб. nokia.ru**

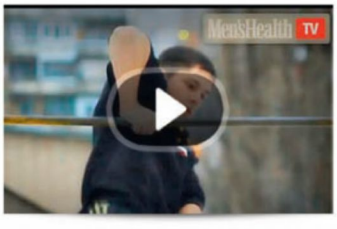
“ШКОЛА ТУРНИКА” МИХАИЛА БАРАТОВА НА САЙТЕ mhealth.ru

Дворовый турник — универсальный снаряд, позволяющий держать мышцы в тонусе, а тело — в отличной форме. Он развивает гибкость, взрывную силу, реакцию, ловкость и массу других параметров.

Главная задача онлайн-проекта "Школы турника" — помочь начинающим и уже опытным турникменам в освоении различных элементов и трюков, выполняемых на турнике. Здесь ты получишь не только видеоинструкции грамотной техники выполнения тех или иных элементов, но также советы по их изучению и общие рекомендации по тренировкам.

Михаил Баратов

ЭЛЕМЕНТ APOLO НА ТУРНИКЕ



СКЛЕПКА ОДНОЙ РУКОЙ

ЭЛЕМЕНТ “ЛАСТОЧКА”

ВЫХОД ИЗ-ПОД ТУРНИКА

Эти и другие уроки “Школы турника” ты найдешь на mhealth.ru/tag/turnikman/

САУНДЧЕК

Нас призывают рубить провода, как канаты, которые не пускают в плавание по звуковым волнам. Ок, мы не против. Но давай сначала выясним, чем отличаются разные варианты беспроводного аудио. И, конечно, облизнемся на самые-самые аудиосистемы нашего времени.

Ответ на то, какое беспроводное решение тебе лучше подходит, даст твоя коллекция музыки. Нет, нам все равно, Тимати это или Led Zeppelin (если честно, не все равно, но сейчас не об этом). Речь о том, в каком виде ты хранишь свое аудиобогатство. Итак, если это:

1. **MP3 с битрейтом 128 Кбит/с,** тебе подойдет любая беспроводная акустика (даже та, что получает сигнал по Bluetooth);
2. **CD** — твои нужды покроет технология AirPlay (она не будет снижать качество, пока исходник не превышает частоту 44,1 кГц, 16 бит);
3. **AIFF и WAV** — тебе нужна акустика с передачей данных по DLNA или Kleer.

Причем учти, что DLNA и AirPlay легко проходят сквозь стены и приличные расстояния, а вот Bluetooth и Kleer рассчитаны на более компактные решения и помещения, не разделенные стеной.

38
JAWBONE JAMBOX

Эта колонка помещается в руке и готова получать звук по Bluetooth. Звучит неплохо, а выглядит просто отлично — есть классические черный и серый цвета, а есть вырви глаз — ярко-красный или голубой. Бонус — фирменная технология MyTALK, позволяющая обновлять прошивку девайса и скачивать для него новые приложения. **7999 руб. jawbone.com**

Софт для ушей

ЯНДЕКС.МУЗЫКА

Облако-рай для меломанов: коллекция из более чем 4 млн треков в MP3 (битрейт — 192 kbps), которая постоянно растет. Хотя это и облачный сервис, но слушать можно и без интернета — треки копируются на твой девайс. Первые две недели бесплатно, дальше по 199 руб. в месяц. music.yandex.ru

МУЗЫКА NOKIA

Собственный музыкальный сервис Nokia с плеером и встроенным магазином, а также уникальным сервисом Радио Микс, который поможет подобрать новую музыку под твои вкусы (бесплатно, Nokia Lumia).

VK MEDIA PLAYER

Приложение для прослушивания музыки из Вконтакте (бесплатно, Windows Phone).

POCKETBAND ULOOPS LITE

Создавай собственные треки с использованием петель, микшеров, ударных, модуляторов и рекордеров. Результат сохраняй в MP3 или сразу делай рингтоном (бесплатно, Android).

GARAGEBAND

Играй на ударных, гитаре, скрипке, пианино и еще множестве инструментов. Можно соединить несколько устройств в оркестр и записать свою песню. Для начинающих музыкантов есть упрощенные инструменты ($4.99, iOS).

OCARINA

Превратит iPhone во флейту — ты дуешь в микрофон и нажимаешь кнопки на экране. Гениально! (бесплатно, iOS)

39
SENNHEISER RS 170

Если хочешь беспроводные наушники с честным звуком для дома — бери Sennheiser серии RS. Например, 170-я модель работает по технологии Kleer, и ее база способна в пределах 80 м обслуживать до 4-х пар "ушей". **6500 руб. sennheiser.ru**

40
MODPOD EGG CHAIR

Это кресло подарит возможность побыть в одиночестве даже в переполненной комнате. Внутри яйца тихо и уютно, если же ты хочешь, чтобы там было уютно, но не тихо — ситуацию готова исправить встроенная акустика, которая наполнит Egg Chair музыкой. И опять же, только для тебя. **45 000 руб. inmod.com**

41

MAGNEPAN MAGNEPLANAR MG 1.7

Вот тебе скороговорка: “У меня магнепан магнеплан-нар с тремя полосами в единой технологии квазилен-точного излучателя в виде звуковой дорожки из тонкой алюминиевой фольги, наклеенной на общую подложку из лавсана”. Примерно так можно хвастать после покупки этой акустики. Колонки похожи на двери, и они открывают тебе доступ к глубокому и сочному звуку: частотный диапазон — 40 Гц — 24 кГц, мощность — 50-250 Вт. 111 150 руб. Впрочем, хватит об акустике, тут же девушка! Ирина Шейк чуть выше колонки (ее рост — 178 см против 165 см Magneplanar). Остальные характеристики Иры: 86-58-88. Согласись, тоже звучит неплохо! **magnepan.com**

ДРУЖАТ СО ШНУРОМ

42
AKG Q 460
Эти наушники — плод трудов Куинси Джонса: обладатель 27 премий Grammy и продюсер самого продаваемого альбома в истории (Thriller Майкла Джексона) помогал AKG настроить звук должным образом. Впрочем, Q 460 не только звучат правильно, они еще очень правильно складываются и почти ничего не весят. **3600 руб.**

43
Pioneer RMX 1000
DJ-процессор эффектов, MIDI-контроллер и сэмплер в одном лице превратит твою квартиру в место модных тусовок и объект активной ненависти соседей. **28 990 руб.**

44
Branch Earphone Splitter
Если предпочитаешь проводные наушники, этот девайс поможет тебе разделить чарующие звуки музыки с похотливыми близняшками: втыкаешь его в плеер и получаешь выходы на три пары наушников. **$10,00**

Купи на eBay
Официально к нам эти вещи не возят, но это не повод отказываться от них.

45 GRACE DIGITAL VICTORIA TUNEWRITER III
Возможно, эта аудиосистема и выглядит так, будто выбросить ее должна была еще твоя бабушка, но на самом деле это современный гаджет, который позволит не только прослушать винил и кассеты, но и переписать музыку с них прямо на PC или Mac. Весь необходимый софт идет в комплекте. $169,99

46 LIBRATONE AIRPLAY
Работает без проводов, получая сигнал от компьютера, телефона или планшета по технологии AirPlay, и наполняет музыкой помещение во все стороны: у нее нет передней и задней стенок — со всех сторон колонки. Так что ставь посередине комнаты, слушай и поглаживай — Libratone отделана мягчайшим кашемиром. $700

47
PHILIPS FIDELIO DS3800W
Этот круг поет не только шансон, а любую музыку, переданную ему по AirPlay. Внутри Fidelio — четыре динамика высокой четкости, расположенные спереди и по бокам. Кольцо можно снимать с док-станции и использовать вообще без проводов, пока не сядет аккумулятор. **14 990 руб. philips.ru**

48
BANG&OLUFSEN BEOSOUND 8
Аудиосистема с док-станцией для iPod/iPhone/iPad — самый быстро продаваемый продукт в истории компании (с 1925 г.). На аудиофилов она действует, как на крыс дудочка Нильса из сказки про мальчика, который путешествовал с гусями, — только заслышат ее и выстраиваются в очередь. Есть варианты настройки звука под разное расположение системы: на стене, в углу или в центре комнаты. Беспроводной передачи звука нет. Как решить проблему, читай справа. **39 000 руб. bang-olufsen.com**

49
AIRPORT EXPRESS
Поможет сделать любую акустику беспроводной: точка доступа AirPort Express умеет принимать сигнал по Wi-Fi и передавать его на аудиосистему по проводам. Wi-Fi 802.11n. Работа в двух диапазонах (2.4 Ггц и 5 Ггц), настройка не только с компьютера, но и со смартфона или планшета. **3800 руб. apple.ru**

ДАВИД И ГОЛИАФ

Смартфон — это компьютер в твоем кармане, но готов ли он выдержать схватку с «настоящим» настольным PC. Давай выясним это в честном бою. В одном углу ринга современный компьютер, в другом — смартфон с одним из лучших процессоров в классе — Snapdragon (на базе него построено уже более чем 350 устройств на Android, Windows Phone и Blackberry).

	Компьютер	Смартфон
1,7GHz	**ПРОЦЕССОР** **1:1**	
	В большинстве современных PC стоят мощные 4-ядерные процессоры.	Процессоры Snapdragon S4 тоже четырехядерные и, хотя по тактовой частоте они пока уступают настольным собратьям (1.7 ГГц), зато оставляют их позади в энергоэффективности. Созданные за счет техпроцесса 28 нм Snapdragon решают главную проблему смартфонов – значительно увеличивают время работы на одном заряде батареи.
	МНОГОЗАДАЧНОСТЬ **2:2**	
	На современных PC можно запускать сколько хочешь программ, не замечая этого.	Если речь об аппарате, сердце которого – Snapdragon, ты также спокойно можешь открывать все приложения сразу. Потоковое видео, 3D-игры, HD-фильмы с Dolby 7.1 Surround и съемка 3D-видео в HD – все это в силах твоего телефона.
	СВЯЗЬ **2:3**	
	Даже стационарный PC сегодня должен уметь обмениваться информацией самыми разными способами.	Что уж говорить про телефон, вся суть которого в связи. Процессоры Snapdragon могут работать с Bluetooth, Wi-Fi, 3G и 4G LTE, чем явно превосходят возможности большинства компьютеров.
	ИГРЫ **3:4**	
	Игры заставляли производителей «железа» делать компьютеры все мощнее.	Смартфон на базе Snapdragon обеспечивает качество графики на уровне игровой приставки прямо на мобильном устройстве. Его запаса вычислительной мощности хватит надолго.
	РАЗМЕРЫ **3:5**	
	Даже самые компактные из PC – это средний и тяжелый вес.	Благодаря таким революционным решениям, как поцессоры Snapdragon, современный смартфон – это ожившая фантастика: видеозвонки, 3D-игры, съемка видео и фото, навигация, почта, полноценный Интернет – все это в устройстве, размером с ладонь.

Подробности на qualcomm.eu/ru/snapdragon

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НЕРЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Если у тебя на столе играет в футбол сборная России, а под потолком летает твоя же голова и шлет тебе воздушные поцелуи, это значит, что у тебя либо очень вредная привычка, либо очень современная приставка.

50 NINTENDO 3DS

У нее два экрана, причем один из них с 3D: герои игр будут выезать к тебе, как девочка в японских ужасах из телевизора. Очки для 3D не нужны. Более того: у 3DS две камеры, что позволяет ей в реальном времени снимать происходящее и добавлять туда игровые элементы. Например, ты держишь консоль в руках и на ее экране видишь, как на стене твоей комнаты появляется мишень или как по столу начинают бегать маленькие человечки. Короче, это прекрасный шанс почувствовать себя больным белой горячкой. А еще камеры, встроенные в консоль, позволяют делать 3D-фотографии. 8000 руб. nintendo.ru

51 SONY PS VITA

Лучше всего возможности этой консоли иллюстрирует игра “Бой в реальности”: встроенной камерой фотографируешь свое лицо и лицо соперника, подбираешь под эти лица фигуры персонажей, наводишь камеру на комнату, парк, Красную площадь (или что там перед тобой?) и видишь на экране, как в реальных декорациях твой аватар бьет морду врагу. 11 990 руб. playstation.com

Гейм-парад

У нас есть еще три несерьезных занятия, на которые не стыдно потратить свое время и деньги.

52 HOT WHEELS VIDEO RACER

Экшен-камера в машинке позволит взглянуть на свою квартиру глазами таракана. Любители совсем уж hot-видео могут совершать на ней дерзкие путешествия в женские раздевалки (но мы тебе этого не предлагали). $60.

53 SIFTEO CUBES

Кубики с ЖК-экранами (1,5", 128x128) без проводов обмениваются между собой информацией. Игры есть разные, но смысл всегда в том, чтобы ход за ходом по-разному совмещать экраны, прикладывая Cubes друг к другу. $149

54 PARROT AR.DRONE 2.0

Вертолет с HD-камерой на борту, который управляется по Wi-Fi со смартфона или планшета (iOS или Android). AR.Drone легко поднимется на 50 м и сядет на автопилоте, если вдруг потеряет связь с хозяином. Кстати, для управления пилот кнопки не нажимает, а лишь наклоняет смартфон в ту или иную сторону, видя на экране “картинку” с камеры вертолета. 16 900 руб.

ЧТО ЖДАТЬ ОТ НОВЫХ ПОКОЛЕНИЙ

Какие новшества появятся в самых популярных приставках Земли в ближайшие пару лет.

1. Xbox 720

Рост мощности в шесть раз по сравнению с Xbox 360 подарит геймерам 3D-игры FullHD-качества. Сами игры будут храниться на облачных сервисах или USB-накопителях.

2. Sony PlayStation4

Возможно, в новом поколении Blu-Ray-привод заменят на HVD (диски будут вмещать по 100 Гб), поддержка облачных сервисов также ожидается.

3. Nintendo Wii U

Следующая Wii получит контроллер со встроенным экраном, по которому можно будет смотреть фильмы или совершать видеозвонки, сами игры будут в HD — первую Wii ругали за излишнюю мультяшность.

Всероссийская федерация парусного спорта

ВФПС 100 1912 – 2012

www.vfps.ru

15–26 сентября 2012 г.

г. Новороссийск
яхт-клуб «Семь Футов»

Men's Health представляет

Чемпионат России по парусному спорту в олимпийских классах яхт

25 сентября, набережная г. Новороссийска
награждение победителей
концерт группы «Моральный кодекс»
Вход свободный!

СКФ Совкомфлот

1870 Абрау-Дюрсо Русский Шампанский Дом

Партнер по стилю

Fashion Marine

Информационные партнеры:

КоммерсантъFM 93.6 радио новостей

НТВ.ПЛЮС

РБК

Журнал Yacht Russia

Еженедельный журнал о спорте Sport Week

Московский МК Комсомолец

ЗАОБЛАЧНЫЙ СЕРВИС

Интернет перестает быть окном в мир, открывающимся с твоего рабочего места. Он начинает всасывать в себя само это рабочее место: документы проще держать в сети. Вот лучшие облачные хранилища файлов и устройства, которые они могли бы связать между собой.

DROPBOX

В этом облаке витают более 50 млн человек. Принцип простой: скачиваешь программу, регистрируешься и создаешь папку на компьютере. Теперь все, что в нее попадет, будет тут же синхронизироваться с облаком и через него с другими твоими устройствами. Dropbox хвалят за скорость (когда ты что-то меняешь в документе, на облако передается не весь файл, а только измененная часть) и за возможность вернуться к старой версии документа. Размер папки — от бесплатных 2 Гб до 500 Гб, но уже за $49,99 в месяц. dropbox.com

ТЕЛЕФОН **55** Samsung GALAXY S III | КОМПЬЮТЕР **56** Samsung Series 9 | ПЛАНШЕТ **57** Samsung GALAXY Tab 2

55. Четырехъядерный процессор, HD sAMOLED-экран (4,8", 1280x720), слот для карт памяти и много интересных фишек вроде передачи файлов касаниями с одного S III на другой или рассылки фотографий всем, кто на них снят. При покупке дарят 50 ГБ на Dropbox на два года. 29 990 руб.

56. 13,3-дюймовый Samsung 900X3C при толщине 15,9 мм весит всего 1,16 кг. Это меньше, чем 13-дюймовый MacBook Air. А вот младшего (11-дюймового) брата, в отличие от Air, у него нет, есть старший — самый тонкий из 15,6-дюймовых ноутбуков. От 45 999 руб.

57. Samsung продолжает войну патентов с Apple. Этот планшет пал жертвой — он запрещен к продаже в США. Россия от линии фронта, к счастью, далеко, поэтому никто не помешает тебе выбрать 10,1- или 7-дюймовый вариант GALAXY Tab 2. Оба с двухъядерными процессорами 1 Ггц, 1 Гб оперативки, до 32 Гб памяти и слотами MicroSD. От 9000 руб.

GOOGLE DRIVE

Чем больше у тебя аккаунтов в разных "гугловских" сервисах, тем больше смысла пользоваться их облаком. Google Drive — это не только папка на компьютере, синхронизирующая устройства, но и возможность использовать эти файлы в Gmail (не вкладывая документы в письма, а посылая ссылки на них) и Google+. Если же ты еще и браузером Google Chrome пользуешься, то сможешь обращаться к своим облачным документам даже без доступа в интернет. Ну и, конечно, как главная поисковая система Земли Google наделил свой Drive отличным поиском — по словам в запросе будут найдены даже твои фотографии, на которых запечатлены объекты, относящиеся к искомому слову. Бесплатно дают 5 Гб, платно — до 1 Тб (за $49,99 в месяц). drive.google.com

ТЕЛЕФОН **58** Sony Xperia P | КОМПЬЮТЕР **59** Sony VAIO E11 | ПЛАНШЕТ **60** Sony Tablet

58. Смартфон с чрезвычайно ярким 4-дюймовым дисплеем, металлическим корпусом и поддержкой максимального числа вариантов передачи данных: Wi-Fi (DLNA), HDMI, Bluetooth и NFC. 18 999 руб.

59. Компактный, легкий и недорогой ноутбук с исчерпывающими возможностями внешних подключений: USB 3.0, Bluetooth 4.0, выход HDMI. 19 999 руб.

60. Экран 9,4" и максимальная связь со всей остальной техникой от Sony: управление аудио- и видеотехникой с планшета, доступ к сети развлечений Sony, игры PlayStation® Suite. От 16 999 руб.

ЯНДЕКС.ДИСК

Яндекс традиционно бьется с Google на всех фронтах, не давая этому гиганту стать самым главным поисковиком не только мира, но и России. В битве облаков Яндекс выступает с аргументом, против которого не попрешь, — дает самый большой размер бесплатного хранилища (сразу 10 Гб). Как ты уже, наверное, понял, система интегрирована с Яндекс.Почтой и хранилищем файлов Яндекс.Народ. И еще один плюс — "Диск" позволит тебе обмениваться файлами на максимальной скорости, даже если она выше той, которая положена тебе по тарифу провайдером, правда, при условии, что этот провайдер входит в "Локальную сеть" Яндекса (local.yandex.ru). disk.yandex.ru

ТЕЛЕФОН **61** Apple iPhone 4s | КОМПЬЮТЕР **62** Apple MacBook Air | ПЛАНШЕТ **63** Apple iPad 3

61. В iPhone главное — его операционная система iOS, которая по-прежнему остается одной из самых удобных во вселенной смартфонов. В ней, например, есть полезная функция "Найти iPhone" — ты всегда сможешь увидеть на карте, где находятся твои i-девайсы, послать на них сообщение, заблокировать или удаленно стереть все данные. 28 990 руб.

62. MacBook Air после июньского обновления получил новейшие двухъядерные процессоры Core i5 и i7 и графические платы Intel HD Graphics 4000, которые на 60% быстрее предыдущих. Кроме того, у него теперь более шустрая оперативка (в базе 4 Гб, расширяется до 8) и HD-камера для звонков по FaceTime. 43 990 руб. apple.ru

64

IOSAFE RUGGED PORTABLE

Облачные сервисы, кроме прочего, позволяют сохранить файлы — например, жесткий диск сгорит, но все, что хранится на облаке, не пострадает. Впрочем, вот еще способ защитить свои файлы: жесткий диск Iosafe Rugged Portable не боится ни шпильки Ирины, ни ударов, ни падения в воду (на десятиметровой глубине он гарантированно проживет трое суток). На выбор модели от 120 Гб до 1 Тб.

63. Главное в iPad 3 — экран с разрешением большим, чем Full HD (2048x1536). Это новшество дало толчок рынку приложений и игр — разработчики один за другим выпускают софт, максимально задействующий возросшие аппаратные возможности. **19 999 руб.** (заодно цена на iPad 2 упала до 14 тыс. руб.).

SKYDRIVE

Нам в облаке от Microsoft больше всего нравится то, что, настроив его у себя на компьютере, можно будет удаленно добраться не только до содержимого папки SkyDrive, но и до всех остальных файлов на своем жестком диске. Это ли не счастье? Конечно, больше всего счастья на этом облаке ждет тех, кто в своей земной жизни отдал предпочтение максимальному числу продуктов Microsoft: SkyDrive дружит с почтовым сервисом Hotmail и онлайновыми версиями офисных приложений Office Webb Apps, позволяя работать с файлами Word, Excel, PowerPoint, OneNote непосредственно в браузере. **skydrive.ru**

ТЕЛЕФОН
65 Nokia Lumia 900

КОМПЬЮТЕР
66 Lenovo ideapad U310 и U410

ПЛАНШЕТ
67 Microsoft Surface

65. Главный Windows Phone от Nokia до того момента, как на свет выйдут аппараты на уже проанонсированной операционке Windows Phone 8 (к сожалению, проапдейтить до новой версии этот телефон, работающий на 7.5, не получится). Lumia 900 быстрее, чем 800-я, к тому же у нее лучше и больше экран (AMOLED ClearBlack с диагональю 4,3"). Есть поддержка LTE (4G) и режим точки доступа, в котором телефон может раздавать Wi-Fi-интернет окружающим гаджетам. **24 990 руб.**

66. Ультрабуки — что-то среднее между настольными компьютерами и планшетами. От первых они берут производительность, от вторых компактность, быструю загрузку и долгое время работы от аккумулятора. 13,3-дюймовый U310 (толщиной 18 мм) и 14-дюймовый U410 (21 мм) весят всего 1,7 и 1,9 кг и могут похвастать процессорами Intel® Core ™ i3, i5 и i7, жесткими дисками емкостью до 1 Тб и автономной работой до 9 часов. **От 27 тыс. руб.**

67. В октябре сразу после выхода Windows 8 в продажу поступят первые планшеты Microsoft. Кроме нового софта их фишка — в магнитной крышке, которая выступает заодно и клавиатурой (есть два варианта — толщиной 3 мм с сенсорными кнопками и толщиной 5 мм с реально нажимающимися клавишами). На момент выхода номера цена неизвестна.

Беспроводные

Создай личное облако или расширь память планшета.

68 SEAGATE GOFLEX SATELLITE

Этот 500-гиговый жесткий диск решит проблему нехватки памяти в планшете, телефоне или ноутбуке. Он может по Wi-Fi делиться своим содержимым, например, находясь в рюкзаке, передавать на твой iPad фильм. Одновременно фильмы в HD GoFlex Satellite способен транслировать на три устройства на расстоянии 45 м. Батареи хватит на 7 часов работы или 25 часов ожидания. 6590 руб. seagate.ru

69 WESTERN DIGITAL MY BOOK LIVE DUO

Из этого хранилища на 4 или 6 Тб можно сделать свое личное домашнее облако и иметь доступ к нему из любой точки мира не только с компьютера, но и с устройств под управлением ОС Android и iOS. 15 тыс. руб.

70 LINKSYS EA4500

Новое семейство маршрутизаторов Linksys называется Smart Wi-Fi, потому что создавалось для домов, где много смарт-техники. Они рассчитаны на потоковое видео, многопользовательские игры и кучу одновременных подключений. Ты легко сможешь предоставлять доступ в интернет гостям и устанавливать параметры родительского контроля. Причем делать это можно из любой точки мира через простой и защищенный паролем сайт Cisco Connect Cloud. 6700 руб. Linksys.ru

70

ЖИВУЧИЙ, ТОНКИЙ И ДВУЛИЧНЫЙ

Если среди смартфонов на предыдущих страницах тебе ничего не приглянулось, вот еще три товарища, готовые выслушать все, что ты скажешь, прочитать твою почту и даже снять твою девушку.

71

Motorola RAZR MAXX

В этой трубке наконец решили главную проблему всех смартфонов — короткий срок работы на батарее. RAZR MAXX может больше 20 дней находиться в режиме ожидания и выдержать разговор продолжительностью 17,6 часов (не каждый из нас столько продержится). При этом у него экран 4,3", Android 2.3.6 (можно проапгрейдить до Android 4.0) и камера 8 Мп — все по-взрослому.
20 тыс. руб. motorola.ru

72

LG Optimus L7

Отличие Android от iOS и Windows Phone в том, что операционная система от Google может выглядеть абсолютно по-разному — в зависимости от того, какую оболочку для нее придумает производитель телефона. У LG интерфейс Android 4.0 называется OPTIMUS, и в самой свежей своей версии (3.0) он позволяет, например, оставлять памятки, записывая что-то пальцем прямо на экране, также появилась возможность управлять камерой с помощью голоса. Что же касается аппарата, то L7 — это тонкий (8,8 мм) телефон с крупным (4,3") экраном и качественной 5-мегапиксельной камерой.
13 990 руб. lg. com/ru

73

HTC Desire V

Первый смартфон HTC с двумя SIM-картами, под управлением Android 4 и обновленной версии фирменного интерфейса HTC Sense 4.0. Аппарат имеет 4" SuperLCD дисплей со сверхпрочным стеклом Corning Gorilla Glass и 5 МП камеру со встроенной вспышкой и автофокусом. **15 990 руб. htc.com**

ДОМ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

Задача этой техники — обеспечить тебе дома максимальный комфорт и чистоту.

74

Какой должна быть современная соковыжималка?

1. Широкое отверстие для загрузки позволит не резать фрукты и овощи перед отжимом.
2. Мощный мотор может быстро перемолоть даже твердый продукт.
3. Выбор из двух скоростей — можно убавить мощность для отжима мягких фруктов.
4. Контейнер с пеносепаратором — отфильтровать пену, сделав сок прозрачным.
5. Продуманная система разборки — легко и безопасно вымыть прибор.

BRAUN MULTIQUICK J700
Размер горловины — 75 мм
Мощность — 1000 Вт
Количество скоростей — 2
Приз за инновацию (Kitchen Innovation of the Year 2012) и дизайн (iF product design award-2012). **7990 руб. braun.ru**

75

MOULINEX INFINI PRESS ZU3001E
Готовит не только сок, но еще и пюре, смузи, муссы и гуакамоле. Приятно, что делает свою работу Infini почти бесшумно. Мощность: 150 Вт.
11 999 руб. moulinex.ru

Кухня-2012

Свежий взгляд на обычные вещи

76 NEFF AIRDELUXE 200

Вытяжка с очень тихим мотором устранит запахи на кухне и осветит плиту светодиодными лампами. Два угольных фильтра обеспечат очищение воздуха на уровне 95%, а металлический жироулавливающий фильтр защитит внутренние элементы прибора. 54 990 руб.

77 QUIRKY STEM

Просто втыкаешь ее в лимон, и он становится похож на флакон с дезодорантом: нажимаешь на кнопку — и сок брызжет на рыбу или куда тебе нужно, не пачкая руки и повергая в шок тех, кто видит сие чудо. $4.99

78 STAR WARS R2-D2 SILICONE TRAY

Кубики льда в форме знаменитого робота растопят сердце фаната "Звездных войн" и украсят даже самый банальный коктейль. $9,99

79 OBOL

Красивая тарелка, разделенная на две части, позволит есть два продукта, не перемешивая их: например, хлопья будут лежать отдельно от молока и не размокать раньше времени, салат не будет смешиваться с гарниром, овощи — нагреваться от лежащего рядом горячего и так далее. $19.99

ПАРАД ПЫЛЕСОСОВ

Четыре способа собрать пыль

80

Thomas Black Ocean

Умеет мыть полы, стены, окна, зеркала и ковры (чистящий раствор распыляется под давлением, растворяя грязь, после чего она всасывается мощной турбиной). Благодаря системе очистки HEPA-Carbon-box человек вообще не контактирует с пылью, и мешок пылесоса даже не пахнет ею. Не пахнет ею и воздух — высокий уровень фильтрации (99,99%) гарантирует, что самые мельчайшие частицы пыли, попав в пылесос, не выйдут обратно с отработанным воздухом. **19 990 руб. thomas.ru**

81

Dyson DC36

Сборник запатентованных решений: сначала были двигатель на основе пульсирующего магнитного поля, раскручивающийся до 104 тыс. оборотов в минуту, и технология Root cyclone, которая позволяет пылесосу не терять мощность всасывания. Теперь список пополнился системой Ball: вместо колес у DC36 шар, на котором он ездит и легко разворачивается на месте. **23 590 руб. dyson.ru**

82

iRobot Roomba 790

Чтобы найти грязь, у него есть разнообразные датчики (в том числе даже акустические), входящие в систему Dirt Detect 2. Чтобы собрать пыль — две вращающиеся навстречу друг другу щетки, которые действуют как совок и веник, а также система всасывания AeroVac с HEPA-фильтрацией. Ну а чтобы не заблудиться в лабиринте из ножек стульев, проводов и разбросанных носков — система навигации iAdapt. Убираться он будет по заданному графику. **33 800 руб. irobot.ru**

83

Sinbo SVC 3454

Если ты живешь в однушке без ковров, возможно, большой пылесос тебе и не нужен: подмел, протер — и хорошо. Но вот эту штуку мы бы купить советовали. Sinbo SVC 3454 нужен для очистки мебели и постели. У него, кроме двухступенчатой системы фильтрации и 400-ваттного двигателя, есть блок ультрафиолетового излучения, который убивает пылевых клещей, яйца блох и бактерии. **4290 руб. sinbo.ru**

НА СОН ИДУЩИЙ

Вещи, которые полезно иметь в спальне, помимо женщины.

Как выбрать электронную книгу?

1. Контрастность экрана — чем она выше, тем легче будет глазам. Оптимальный вариант — технология E Ink Pearl HD.

2. Мультитач даст возможность листать страницы тем же движением, что и у обычных книг, а не нажимая на кнопки.

3. Поддержка разных форматов: можно переписывать файлы в книжку, не перекодируя.

4. Емкий аккумулятор: позволит не брать с собой в отпуск зарядку.

84

ONYX BOOX I62M CAPTAIN NEMO

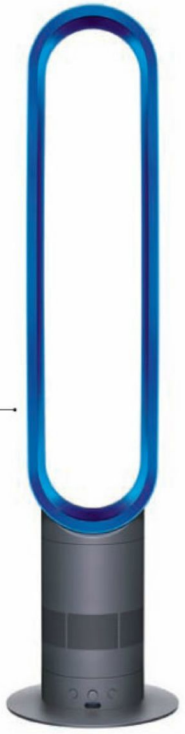
Экран: E Ink Pearl HD, мультитач (6 дюймов, 758 x 1024, контрастность — 12:1)
Процессор: 800 МГц
Память: 8 Гб + слот расширения
Wi-Fi: IEEE 802.11b/g/n
Форматы файлов: TXT, TXT.ZIP, HTML, RTF, RTF.ZIP, FB2, FB2.ZIP, DOC, DOCX, EPUB, MOBIPOCKET, CHM, PDB, JPG, PNG, GIF, BMP, TIFF, CBR, CB7, CBZ, PPT, PPTX, XLS, XLSX, DjVu, PDF
Аккумулятор: 1600 мАч (месяц на одной подзарядке)
Вес: 250 г
8500 руб. onyx-boox.ru

Прикроватная тумба

Мы знаем, что на нее положить

85 CHUMBY8

Девайс с Wi-Fi, который может играть интернет-радио и выводить на экран виджеты: новости, прогноз погоды, ленты соцсетей (всего на выбор более 1500 вариантов). Все это ты будешь видеть перед сном или утром, когда тебя разбудит встроенный в Chumby8 будильник. 8-дюймовый сенсорный экран (800x600), процессор 800 МГц, 128 Мб оперативной памяти, 2 USB-разъема, слоты для карт памяти SD/MMC и CF. 2990 руб. chumby.su



86 DYSON AM02

Еще одна светлая мысль Джеймса Дайсона, воплощенная в металле и пластмассе: тепловентилятор без лопастей. Как говорит создатель: "Хорошо сконструированные механизмы красивы сами по себе". И с этим не поспоришь. 20 тыс. руб. dyson.ru

87 LARK UN-ALARM CLOCK

Браслет работает в паре с будильником iPhone, только поднимает тебя не звуками, а вибрацией (как будто кто-то слегка трясет за руку). $99

88 MUTEWATCH

Часы, на циферблате которых ничего не отражается, пока по нему ни проведешь пальцем. Будильник в MuteWatch тоже молчаливый — он просто вибрирует. Есть белые, красные и черные. 7900 руб.

89

NOOK SIMPLE TOUCH WITH GLOWLIGHT

Читалка с функцией мягкой подсветки позволяет читать книгу в темноте (жаль, таких не было в детстве, когда приходилось лезть под одеяло с фонариком). $139

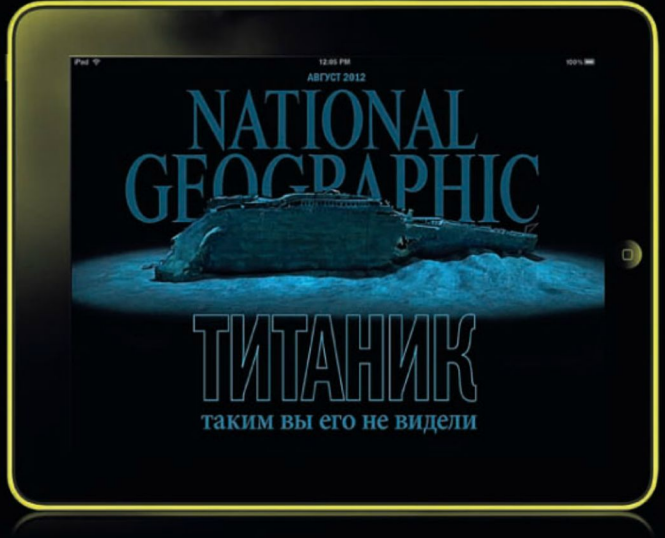
90

AMAZON KINDLE FIRE

Девайс на границе читалок и планшетов. Kindle Fire — физическое воплощение виртуального магазина Amazon: в него автоматически загружаются все книги, журналы и фильмы, которые купил человек на свой аккаунт. В нашей стране, правда, магазин Amazon не работает, но некоторые все равно покупают Fire. Зачем? Ловкость рук помогает, не взламывая систему, самому закачивать туда книги и фильмы, что вместе с очень быстрым встроенным браузером Silk и соблазнительной ценой оправдывает владение Fire даже в чужой для него России. $199

ТВОЙ ОСТРОВ

Неважно, провел ты лето на Ибице или нет, важно, что у тебя есть возможность провести на Ибице осень, зиму и даже несколько лет. Речь о Seat Ibiza — одном из лучших представителей класса B. У него много наград: Red Dot Design Award за дизайн, звание самого безопасного компактного автомобиля для города (2009 год, по версии British Insurance Vehicle Security), "Спортивное авто 2010 года" в Португалии, "Авто для молодежи 2009" (испанский журнал Car and Driver). В общем, советуем не пожалеть времени и сходить на тест-драйв, тем более что в этом году Ibiza пережила косметические обновления. На выбор — с моторами мощностью от 85 до 150 "лошадей".



ЖУРНАЛ NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ ВПЕРВЫЕ НА IPAD

Главная сложность с журналами про путешествия — частенько их хочешь купить в последний момент перед вылетом, но, как водится, опаздываешь на рейс и не покупаешь вовсе. Но ничего, с августа журнал National Geographic Россия можно будет найти в App Store. Кроме основных статей и материалов в iPad-версии целая гора видеороликов со спецэффектами и анимацией, 3D-иллюстрациями, интерактивными картами и уникальными фото.

В ДОБРЫЙ ЧАС

Известно, что быть лучшим во всем невозможно. Тебе знакомы исключения из этого правила? Нам — нет. Добиться совершенства в чем-то одном — другое дело. Возьмем, скажем, часы. Марка Breitling прославилась, главным образом, потому, что с момента основания в 1884 году взяла четкий курс — выпускать только хронографы и инструменты для профессионалов (пилоты, космонавты, спортсмены). Конечно, где хронографы, там и затяжные поездки. Бум путешествий пришелся аккурат на 1950-60-е годы: тут вам и бесконечные авиаперелеты, и освоение космоса. Как раз в эти буйные годы путешествий и многочасовых перелетов Breitling выпустили модель Unitime — так называемые часы "универсального времени" с автоподзаводом: переходя в другой часовой пояс, достаточно установить на отметке 12 часов тот город, в котором ты находишься (на часах на фото выше — это Лондон) . Так же устроена система "универсального времени" и в хронографе новой модели из серии Transocean — лишний раз напоминая об особом удовольствии от дальних странствий. На циферблате Transocean Chronograph Unitime изображен земной шар, корпус выполнен из стали или красного золота. На безеле — названия городов на нескольких языках. Определенно, тем, кто ценит дорогу больше конечной цели, эти часы придутся по руке.

ВСЕ САМА

Сердце красавицы, как известно, склонно. Купишь, скажем, ей ремень, который она неделю назад заприметила на витрине, подаришь, а ей уже туфли подавай или перчатки — и опять, значит, в магазин тащиться. Но есть прекрасный выход: пластиковая карта-сертификат TJ Collection, действующая сразу в трех салонах: "Ти Джей Коллекшн", "Карнаби", "Честер". За картами номиналом 1000, 3000, 5000 руб. отправляйся в любой салон этих марок. А подруга пусть сама уже решает, что ей нужно. Сама, все сама.

Я СОГЛАСЕН НА ПЕДАЛЬ

С велодорожками в России пока туговато, вся надежда на сообщество Let's Bike it, развивающее велодвижение в нашей стране. Одним из самых занятных проектов последнего времени стал велопробег Москва–Милан, участвовал в котором один человек. Настоящий десперадо Максим Кочанов рванул в Милан без сопровождения, палатки и, что самое забавное, — без тормозов (по-простому такая модель велика именуется "фикс"). Хорошо хоть представители компаний New Balance и Berghaus заинтересовались этим проектом и предоставили парню экипировку, предназначенную для интенсивных физических нагрузок: рюкзак, кроссовки, шорты и футболку. Следить за приключениями Максима можно в его блоге maxkochanov.com (http:// maxkochanov.com/)

ТАНЦУЮЩИМ В ТЕМНОТЕ

В свое время часовой бренд TechnoMarine потряс публику, выпустив коллекцию, в которой соединил пластик и бриллианты. Тогда было продано 150 тыс. экземпляров. В этом году в магазинах "Космос Золото" появились новые модели Night Vision II (правда, теперь без бриллиантов), но и они тоже не оставят никого равнодушным, особенно любителей ночной жизни: они-то уж точно оценят яркие элементы циферблата и цветовые акценты на безеле и внутренней стороне браслета.

НАШЕ — ВСЕ

Какое бы явление ни появилось на планете, обязательно вскорости появится его русская версия. Как русская Википедия, как ремейки всех зарубежных хитов Киркоровым. То же случилось и с YouTube — в 2006-м вышел портал Rutube. Теперь же Rutube мощно укрепляет позиции, делая серьезный прорыв: полный редизайн сайта и сотрудничество с Facebook, "Вконтакте" и Twitter. Для новых пользователей, соответственно, станет проще регистрация (основную часть необходимых данных система получает из соцсетей). В честь этого события Rutube сделал бесплатный просмотр некоторых полнометражных фильмов - а также телепередач, премьера которых на ТВ еще только запланирована.

ДИКО-ГОЛУБОЙ

Новый аромат Wildblue от Banana Republic заряжает оптимизмом владельца и его окружение настолько, насколько на это способна голубизна калифорнийского неба. Поговорим об обаянии или, иными словами, о харизме. В народе бытует простая трактовка этого свойства человеческой натуры: харизма — это когда девушки беспричинно любят (ну, а мужчины — безусловно уважают). Уверены, тебя такое определение вполне устроит. Главная наша загадка — найти хоть какие-то причины этой "беспричинности". Объяснить некоторые вещи невозможно. Ну правда, ну чем вообще хорош Адриано Челентано? Или вот Бельмондо? А Жан Рено?.. Каждого из них можно подвести под общий знаменатель, что якобы мужчина должен быть немногим красивее обезьяны. Однако одни чертовски обаятельны, другие же — даже слащавые красавцы — занудны, как лекции по философии, и частенько их обходят стороной. Ясно, что речь о неуловимых моментах из разряда "а что-то такое есть в этом парне". Не будем сейчас вдаваться во всякие метафизические рассуждения про ауры и прочие неведомые тонкости, поговорим об очевидном — никакое обаяние не сработает без атаки на обоняние. Ну, ты понял — чем лучше ты пахнешь, тем больше шансов, что именно твою харизму девушка надумает поизучать попристаль-нее. А чего тебе еще надо?

Из последних новинок, которые заставили нас вновь и вновь мысленно кружить вокруг феномена харизмы, оказался аромат WildBlue от Banana Republic. Парфюмер Жан-Клод Девилль объяснил его суть: это запах искателя приключений, чувствуется, что такому мужчине не сидится на месте. Отсюда в новинке авангардный аккорд водных нот и воздуха пустыни, шалфея и белого чая, а сплавной лес и береговой кедр с мускусом — на десерт. А парню с таким запахом ни одна не откажет в компании хоть на край света.

ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ

Если бы на Земле в одночасье исчезли все дороги, то безоговорочными лидерами в передвижении по грязи, песку и непролазным болотам стали бы россияне. Такой вывод можно сделать по итогам прошедшего с 7 по 12 июля при поддержке компаний "Транснефть" и "Лукойл" марафона "Шелковый путь" (Москва—Майкоп). Первым в категории грузовики стал экипаж Айрата Мардеева из команды "КАМАЗ-мастер". Среди внедорожников не было равных Борису Гадасину (G-Force). И не стоит думать, что наши пилоты соревновались в тепличных условиях (хотя действительно было жарко) без достойной конкуренции. Участвуют в ралли внедорожники и грузовики (мотоциклистам в участии отказано, так как слишком много их погибло в аналогичных гонках, в том числе под колесами КАМАЗов). Несчастные случаи и аварии здесь обязательный элемент шоу. Так уж получается: каждый день кто-то переворачивается или каким-либо другим способом сходит с трассы. Например, бездорожье не пожалело фаворитов гонки. Сначала перевернулся и повредил себе пальцы знаменитый француз, покоритель "Дакара" Жан-Луи Шлессер. Потом утонул в болоте КАМАЗ Эдуарда Николаева. Да так, что доставать его пришлось трем грузовикам. Однако самым сложным для большинства участников ралли стал песчаный участок. Машины застревали, буксовали, поднимая облака пыли, и просто ломались на радость местным жителям. Надо отдать им должное, аборигены помогали участникам, выталкивая их на тросе. Спорт объединяет.

Айрат Мардеев, участник марафона

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Карьера профессионального спортсмена редко когда насчитывает более десяти лет. То ли дело производители спортивной одежды — скажем, финский бренд Rukka более полувека на арене, а в какой превосходной форме до сих пор. Помимо экипировки для профи (включая мото- и снегоходную одежду), бренд много лет занимается термобельем. Rukka использует бесшовную технологию, благодаря которой белье не натирает и не раздражает кожу. Анатомический крой не сковывает движений, а за счет эластана в составе ткань легко тянется.

ОДЕЖДА ДЛЯ АРИСТОКРАТОВ

Так уж повелось, что русские мужчины неравнодушны к одежде итальянских модных брендов. И каждому новому бутику радуются как дети. Итальянцы не заставляют себя ждать: 6 июня распахнул свои двери уже четвертый бутик Pal Zileri в Москве, на этот раз — в ТЦ "Галереи Времена Года". Место выбрано просторное, помещение отделано деревом, освещение приглушенное (такой дизайн задуман архитектором Роберто Тоньёном) — словом, все располагает к долгому и тщательному выбору моделей из новой коллекции осень-зима 2012-2013.

ПОДАРИ ПРАЗДНИК

Девушки любят, чтобы все было красиво: будничный ужин, воскресный обед или любое мало-мальски важное событие стремятся превратить в "большой праздник". Парфюмерный дом Loewe, поставщик королевского двора Испании, прекрасно знает эту их слабость и делал новый женский аромат Aire Sensual с тем же пышным прицелом. В итоге получился цветочно-фруктовый эликсир с мускусным шлейфом. Аромат оказался богат и шикарен настолько, что его презентацию пришлось устраивать в московской резиденции посла Испании: море цветов, светящиеся бальные платья, свечи и так далее. В общем, если твоя пассия сходит с ума от подобных церемоний, этот парфюм точно для нее.

ТВЕРДАЯ ЧЕТВЕРКА

Нам, мужчинам, очень тяжело. Постоянно жизнь (а заодно и наша вторая половина) пинает под... ну, ты понял куда, и заставляет идти в гору — будь то карьерная лестница или какая-нибудь еще. Употеешь, пока заслужишь в награду за труды каких-нибудь милостей от природы (или опять же от второй половины). Потому для нас и придумали дезодорант Mennen Speed Stick X4. Четверка в названии говорит сама за себя: тут тебе и защита от пота, и нейтрализация запаха, и стойкий аромат, и отсутствие следов на одежде.

ПЯТОЕ КОЛЬЦО МОСКВЫ

14 и 15 июля столица в пятый раз приняла праздник скорости Moscow City Racing. Без этих гонок уже сложно представить лето и, конечно, мы не пропустили его.

Чего стоит один список команд-участниц! “Формулу-1” представляли Scuderia Ferrari, Vodafone McLaren Mercedes и Marussia F1 Team; серию Ле-Ман — Signatech Nissan; ралли-марафон “Дакар” — Камаз-Мастер, а WRC — Citroen.

Желающих увидеть в деле Джанкарло Физикеллу, Льюиса Хэмилтона, Шарля Пика, Эдуарда Николаева, Микко Хирвонена и других именитых гонщиков оказалось много. Наравне с профессионалами выступали и 14 счастливчиков, выигравших конкурс Nissan и попавших в команду GT Academy.

Стимул стараться изо всех сил у них был перед глазами — гонщик Signatech Le Mans Джордан Трессон тоже попал в мир автогонок через конкурс и эту академию.

В общем, праздник удался. Организаторы шоу попросили нас передать благодарность спонсорам: Nissan, MTC, Adrenaline Rush, Mobil 1, “Лаборатории Касперского”, THK-BP, ROSAN, HP, Hugo Boss, Althaus, Danesi, Chicago Prime Steakhouse, Starlite Diner и курорту Абу Даби.

Больше всего “автографов” досталось асфальту, который почернел от следов шин

www.mhealth.ru MH

Реклама

БЕЛАЯ СЕНСАЦИЯ. ПРОГРАММА UltraWHITE*

Уникальная программа **UltraWHITE** в стиральных машинах Gorenje нового поколения сохранит белизну ваших любимых блузок и тонкого кружевного белья уже при 30°C! Безупречный результат при такой температуре обеспечивает интеллектуальная технология **SensorIQ** в сочетании с особым ритмом вращения барабана и оптимальным уровнем воды. Эффективность новых стиральных машин Gorenje основана на технологии **SensorIQ** с многочисленными встроенными датчиками, постоянно контролирующими процесс стирки, гарантирует оптимальные затраты электроэнергии, воды и времени.

Непревзойденная забота о вашем белье

* ультрабелый

www.gorenje.ru : ООО «Горенье БТ»
Центр поддержки пользователей: 8 800 700 05 15

reddot design award
winner 2012

gorenje

Где что купить

Alpina м-н TimeAvenue, ТРЦ "Капитолий", пр-т Вернадского, 6, тел.: (495) 641-12-81; ТЦ "БУМ" ул. Перерва, д. 43 к. 1, тел.: (495) 783-36-81

Balmain ТЦ "Мега Белая Дача-2", бутик "Hour Passion", ул. Тверская, д. 9, т.: 8 (495) 792-37-40; ТРЦ "Европейский", "Time code", пл. Киевского вокзала, д.2, т.: 8 (495) 229-19-25; ТД "Дружба", "Conquest", ул. Новослободская, д.4, , тел.: 8 (499) 973-93-04; ТЦ "Ереван Плаза", "Element of style", ул. Большая Тульская, д.13, т.: 8 (964) 584-77-27

Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Benetton "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; 8 (495) 229-6148; ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 8 (495) 252-0743

Berghaus "МЕГА Белая Дача", Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, д. 1, т.: 8 (495) 641-4018/19

Blancpain м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 8 (495) 625-2621, факс: 8 (495) 924-4249

BOSS Black Тверская-Ямская, 13; Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 788-4343; Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 18; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 20; МЕГА-Теплый Стан; Смоленская пл., 3/5, т.: 8 (495) 785-2502/00; Бережковская наб., 4, т.: 8 (495) 240-0040; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6

Boss Selection ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 788-4343; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Breitling БЦ Baker Plaza, Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, т.: 8 (495) 988-96-25

Carnaby СТЦ "МЕГА-Белая Дача", 1-й Покровский пр-д, д. 5, т.: 8 (495) 543-9334; ТРЦ "МЕГА-Химки", г. Химки, ул. Ленинградская, д. 1, т.: 8 (495) 981-37-23; ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4, т.: (495) 660-7898

Cantarelli Finamore, ул. М. Бронная, 16

Certina Часовой бутик "Hour Passion", Тверская ул., д. 9; часовой бутик "Hour Passion" МЕГА Белая Дача, 1-й Покровский проезд, д.1; часовой салон "Тайм Авеню" ТРЦ "Европейский, площадь Киевского вокзала, д. 2, Атриум "Рим"

Chanel Столешников пер., 16-18

Cerruti 1881 ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52а; ТЦ "Наутилус", ул. Никольская, 25

CK Calvin Klein "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 980-5179; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832

Corso Como "Афимолл Сити", Пресненская набережная, 2, т.: 8 (495) 660-2273; ул. Сретенка, 27/29, т.: 8 (495) 607-3244; Комсомольский проспект, 27/5, т.: 8 (499) 766-8327; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 8 (495) 737-8493

Desigual МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский проезд, д. 1; т.: 8 (495) 783-53-10; ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т., д. 30, литера А, т.: 8 (812) 385-93-47

Diesel ул. Петровка, 16, т.: 8 (495) 625-5068

Dior Homme Столешников пер., 18, т.: 8 (495) 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 790-7307

Dirk Bikkembergs салон "Interoptica", Нахимовский пр-т, 63, www.interoptika.ru

Dr. Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13

Dsquared2 "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: 8 (499) 779-4944

Eberhard & Co м-н TimeAvenue, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

Energie ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 692 8783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 8 (495) 229 2664; "Метрополис", т.: 8 (495) 787-4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: 8-383-328-0720

Exte салон "Interoptica", г. Москва, Нахимовский пр-т, 63, www.interoptika.ru; салон оптики в Офтальмологическом центре Коновалова. г. Москва, ул. 3-я Тверская-Ямская, 56/6 www.konovalov-eye-center.ru

Fabi ул. Тверская, 6, т.: 8 (495) 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 8 (495) 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 8 (495) 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 8 (495) 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 8 (495) 937-2698; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-1906; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: 8 (495) 921-1540

Frederique Constant "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 225-7354

Fusion салон "Экспресс Оптика"Пятницкий пер., 10, стр. www.expressoptika.ru; сеть салонов оптики "Инвар", пр-т Мира, 182, www.invar-optik.ru, сеть салонов оптики "Комфорт Оптика", ул. Щербаковская, д.35, корп.3, www.comfortoptica.ru

Gant Москва, ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., д.27, стр.1А, т.: 8 (499) 252-7292; ТД "ГУМ", Красная пл., д.3, 2 этаж, т.: 8 (495)777-2392; СТЦ "МЕГА Теплый Стан"; Калужское ш., 21 км, 8 (495)730-2433; ТЦ "Капитолий Марьина Роща", ул. Шереметьевская, д.60А; 8 (495)580-7148; ТЦ "Капитолий Севастопольский", Севастопольский пр-т., д.11Е, 8 (495)641-2473; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, д.6; т.: 8 (495)258-4017; ТРК "Щука"; ул. Щукинская, д. 42, т.: 8 (495)786-8257; Галереи "Времена Года", Кутузовский пр., д. 48; т.: 8 (495)662-829; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А, т.: 8 (495)258-5442

GF Ferre "Подиум", Новинский б-р, 18

Guardiani ГУМ, Красная пл., д. 3, т.: 8 (495) 620-3149

Guess by Marciano "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 8 (495) 737-8505; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 8 (495) 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Невский пр-т, 5, т.: 8 (812) 312-6437, (812) 315-9981

Guess Jeans "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 8 (495) 737-8505; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 8 (495) 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3

Hamilton Москва, м-н "Классика времени" ТЦ "АТРИУМ", ул. Земляной Вал, д. 33, тел.: 8(495)771-60-72; "Ручная стрелка", ТЦ "Черемушки"; Профсоюзная ул., 56, тел.: 8(495)665-33-95; Универмаг "Московский", Комсомольская площадь, д. 6, тел.: 8(495)608-15-79; ТЦ "Щука", м-н "Часы-будильники", Щукинская ул., д. 42, тел.: 8(495)972-65-81; "Новинский Пассаж", Новинский бульвар, д. 31, тел.: 8(499)255-97-63; ТЦ "Первомайский", м-н "Часы", 9-я Парковая улица, д. 62-64, тел.: 8(499)468-10-93

H&M МЕГА-Химки, т.: 8 (495) 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 8 (495) 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 8 (495) 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 8 (495) 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: 8 (812) 448-1216

Henry Cotton`s www.henrycottons.it

HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5

Iceberg "Комек", Ленинградский пр-т, 37а; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Jacques Lemans м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 8 (495) 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 8 (495) 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: 8 (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: 8 (343) 216-5641

John Galliano салон "Interoptica", г. Москва, Нахимовский пр-т, 63, www.interoptika.ru; ЦУМ, ул. Петровка, 2, www. tsum.ru

John Richmond салон "Interoptica", Нахимовский пр-т, 63, www.interoptika.ru; салон оптики в Офтальмологическом центре Коновалова, ул. 3-я Тверская-Ямская, 56/6, www. konovalov-eye-center.ru

LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 8 (495) 933-5852; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 8 (495) 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 8 (495) 727-2658; "Западный", Рублевское ш., 52, т.: 8 (495) 725-7786; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ГУМ, Красная пл., 3

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8339

Longines м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 8 (495) 625-2621, факс: 8 (495) 924-4249

Louis Erard "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 8 (495) 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 225-7354; "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 8 (495) 937-6205

Marco Pescarolo Napoli Finamore, ул. М. Бронная, 16, т.: 8 (495) 690-3888

Maurice Lacroix Vendome, ТЦ Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 8 (495) 662-67-20; м-ны "Консул": аэропорт Домодедово, т.: 8 (495) 971-7349, ТРЦ "ЕвроПарк", Рублевское ш., 62, т.: 8 (495) 971-9775, ТЦ "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13, т.: 8 (495) 971-9774, Кутузовский пр-т, 35/30, т.: 8 (495) 971-8573

Michel Herbelin "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 8 (495) 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 225-7354; "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 8 (495) 937-6205

Montblanc Zar, Рублевское ш., 42, т.: 8 (495) 782-0054

New Balance Москва, ТЦ "Европейский", площадь Киевского вокзала, д. 2, этаж 3; ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14 км, МКАД, этаж 1; ТЦ "Вегас", 25-й км МКАД, пересечение с Каширским шоссе; ТЦ "Метрополис", Ленинградское шоссе, д. 16А, стр. 3, этаж 3; СПб, ул. Ефимова, д. 3; ТРК "Галерея" — Лиговский пр-т, д. 30, литера А

Pal Zileri ТЦ "Галереи Времена Года", Кутузовский проспект, 48, тел.:+7(495) 783-13-58

Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 78 (495) 27-1520; Столешников пер., 13, т.: 8 (495) 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: 8 (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: 8 (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: 8 (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Replay сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8512

Santoni "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Петровка, 19, т.: 8 (495) 625-6491

St.James "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 8 (495) 660-7572; Ростов-на-Дону, "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: 8 (863) 295-7966; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, т.: 8(343) 215-8022

Stepper салон "Экспресс Оптика" Пятницкий пер., 10, www.expressoptika.ru; сеть салонов оптики "Инвар", пр-т Мира, 182, www.invar-optik.ru, сеть салонов оптики "Комфорт Оптика", ул. Щербаковская, д.35, корп.3, www.comfortoptica.ru

Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27, "Афимол Сити", Золотой Вавилон

Rado Москва, ул. Петровка 30/7, тел. (495) 650-58-94; Sublime, ГУМ, Красная Площадь, 3, тел.: (495) 620-33-90; Da Vinci, Смоленский пассаж, Смоленская площадь, 3/5, тел.: (495)775-8543; Eurotime, Сретенский бульвар, 2, тел.: (495) 625-26-2; СПб, Невский пр-т, 137, тел.: (812) 717-59-39

Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский Пассаж", Новинский бульвар, 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; м-н TimeAvenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Seiko ALLTime, Лубянский пр-д, 27, ТДЦ "Китай Город"; СПб, сеть салонов "Макситайм", т.: 8-800-333-1070; Владивосток, сеть салонов "Золотое время", ТЦ "Центральный" ул. Светланская, 29; ТЦ "Максим", пр-т 100-летия Владивостоку, 57

Steinmeyer м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 8 (495) 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 8 (495) 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 8 (495) 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: 8 (8442) 48-9516

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: 8 (495) 699-3839

Tissot бутик Happy Hour, Мега-Белая Дача, 1 этаж, т.: 915-84-49; ТЦ "Атриум", киоск Tissot, Земляной вал, д. 33, , т.: 760-86-40; ТРЦ "Калужский", магазин "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, д. 61А, т.: 727-34-60

Technomarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", "Carrera y Carrera", Тверская, ул. 3, т. 8(495) 580 -9203

TJ Collection www.tjcollection.ru

Timberland (очки) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8512

Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 8 (495) 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 8 (495) 229-9725

Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2

TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 8 (495) 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 8 (495) 727-4483; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-2753; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, т.: 8 (812) 449-9515, официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Versace "АФИМОЛЛ СИТИ", Краснопресненская набережная, д. 2; Торговый Дом "Нобель", Краснопресненская набережная, д.12, ЦМТ, улица Молл, 22-55; ТЦ "Рогожская застава", шоссе Энтузиастов, д. 7А; ТРЦ "VEGAS", салон часов "TIME CODE", МКАД 24 км

Zerorh+ сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 8 (495) 737-8512

Профессиональная социальная сеть

viadeo

45 миллионов профессионалов

Присоединяйтесь! www.viadeo.com

С Viadeo Вы можете:

Найти новых сотрудников и хорошую работу
Привлечь к своему проекту партнеров и клиентов
Управлять своими деловыми контактами

реклама

viadeo Ценные контакты

*Хочу знать.

У ДЕВЕРЯ СВОЯК

Ты в гостях у родственников спокойно накладываешь себе холодец, и тут мама твоей жены начинает рассказывать семейные сплетни — что происходит у шурина, золовки, свояка... Поддержи разговор с помощью нашего словаря.

ДЛЯ ТЕБЯ	ДЛЯ ТВОЕЙ ЖЕНЫ
ОТЕЦ ТВОЕЙ ЖЕНЫ — тесть	**ТВОЙ ОТЕЦ** — свекр
МАТЬ ТВОЕЙ ЖЕНЫ — теща	**ТВОЯ МАТЬ** — свекровь
БРАТ ТВОЕЙ ЖЕНЫ — шурин	**ТВОЙ БРАТ** — деверь
СЕСТРА ТВОЕЙ ЖЕНЫ — свояченица	**ТВОЯ СЕСТРА** — золовка
МУЖ СЕСТРЫ ТВОЕЙ ЖЕНЫ — свояк	**ДЛЯ ТВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ТВОЯ ЖЕНА** — сноха или невестка
ДЛЯ ВСЕХ БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ ЖЕНЫ ТЫ — зять	**ДЛЯ ТВОИХ ОСТАЛЬНЫХ РОДСТВЕННИКОВ ТВОЯ ЖЕНА** — невестка

СВАТ И СВАТЬЯ — так называют друг друга твои родители и родители жены.
КУМ — так называют твоего крестного отца твои родители и твоя крестная мать.
КУМА — так называют твою крестную мать твои родители и твой крестный отец.

Два зря устаревших слова для обозначения родственников:
УЙ — твой дядя по матери.
УЙКА — жена твоего дяди по матери.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ КОРОТЧЕНКО

TJ COLLECTION

HARDWEAR FOR MEN & WOMEN*

Продается с салонах TJ COLLECTION, CARNABY и CHESTER
www.tjcollection.com

*надёжная экипировка для мужчин и женщин

реклама

товар сертифицирован

tjcollection.com

495 7252255

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама www.dior.ru